Sex

سێکس

د چارچوڤەکێ رەوشەنبیری دا



ئامادەکرن:

دیان جەمیل

سێکس

د چوارچووڤەیەکێ ڕەوشەنبیری دا

ئامادەکرن:

دیان جەمیل

سێکس د چوارچووڤەیەکێ ڕەوشەنبیری دا

- ئامادەکرن: دیان جەمیل
- پێداچوونا ڕێنڤیسی: ڕەمەزان عبداللە
- دیزاینا بەرگی: فەرسەت زوبێر
- دیزاینا ناڤەرۆکێ: دیان جەمیل
- تیراژ: 1000 دانە

ل ڕێڤەبەریا کتێبخانەیێن گشتی ل پارێزگەها دهۆکێ ژمارا سپاردنێ (D-\2162\17) یا سالا 2019 پێ هاتیەدان

نافەرۆك

پێشەکی

سێکس بەشەکێ گرنگ یێ ژیانا مرۆڤی پێکدئینیت ب تایبەت یێ ژن و مێران، لێ د جڤاکێ مەدا هەردەم هەتا گوتنا ڤێ پەیڤێ ژی جهێ شەرمێ یە و کەس زوی ب زوی نەوێریت بەحسێ وێ بکەت ژبەرکو هزر دکەت ئێدی خەلك دێ ب چاڤەکێ کێم تەماشەی وی کەن و ب کەسەکێ بێ ڕەوشت ل قەلەم دەن زێدەباری بەرێخۆدانا جڤاکی ب چاڤەکێ کێم بۆ وی کەسێ وێرەکییێ ددەتە خۆ بەحسێ ڤان بابەتان دکەت خۆ هەکە تایبەتمەندیا ویژی بیت.

سەرەڕای هندێ کو بنەکوکا ئاریشەییێ ژدەڤ مە ب خۆیە، چونکی ئەم نەوێرین وێ وێرەکییێ ب دەینە خۆ کو پرسیارێ دەربارەی گرنگترین ڕویدانا ژیانا خۆ بکەین و بزاڤێ بکەین ل دویڤ هندەك ژێدەرێن زانستی و باوەرپێکری بچین داکو بزانین دێ چەوا ب شێوەیەکێ دروست سەرەدەرییێ دگەل ڤێ چەندێ کەین، لێ ئەم نەشێین خۆ ژ وێ ڕاستییێ دویر بکەین کو لایەنێ ژ هەمیان مەزنتر و بەرپرسیاری دکەڤیتە سەر ملێن وێ جڤاك و بیروباوەرێن کەڤنن یێن ئەم ل سەر پەروەردە بووین ژبەرکو جڤاکێ مە هندەك یاسا و ڕێسا ل سەر مە سەپاندینە کو هەر کەسێ ژ چوارچۆڤەیێ وان دەرکەڤیت دێ ب کەسەکێ ڕێدەرکەفتی هێتە نیاسین خۆ هەکە ئەو یاسایە دگەل سەردەمێ ئەڤرۆکە نەگونجن ژی یان دژی وێ پێشکەفتێ بن یا ئەڤرۆکە جیهانێ ب خۆ ڤە دیتی.

ئاریشەیا مە یا ژ هەمیان مەزنتر ئەوە، ئەم هەمی گاڤان ب تنێ ب لایەنێ ئایینی تەماشەی بابەتی سێکسی دکەین، دایك و باب مە ل مالێ و ماموستا ل قوتابخانێ و مەلاَ ل مزگەفتێ ب تنێ بەحسێ حەڕامی و حەلالیا ڤێ چەندێ دکەن، لێ کێم جاران مە ژ ڤان ژێدەران گوهلێبویە کو دویر ژ لایەنێ ئایینی بەحسێ هندێ بکەن کا چەوا زارۆکێن خۆ فێرکەین ب شێوەیەکێ دروست سەرەدەرییێ دگەل بابەتێ ڕەوشەنبیریا سێکسی بکەن چونکی سێکس ب تنێ گرێدایی لایەنێ ئایینی نینە بەلکۆ بابەتەکە یێ گرێدایە ب لایەنێ زانستی و ساخلەمی و دەروونی و جڤاکی و دڤێت مرۆڤ بشێت هەڤسەنگیەکێ دناڤبەرا ڤان هەمی لایەناندا بکەت داکو بشێت ژیانەکا سێکسی یا سەرکەفتی و بێ ئاریشە ب بورینیت.

ئەگەر ئەم پرسیار بکەین، ئەرێ ل ڤی سەردەمی ئەم پێدڤی ب ڕەوشەنبیریا سێکسی نە؟ ڕەنگە ژ بۆ سەردەمێ ئەڤرۆ ئەڤ پرسیارە زۆر یا گرنگ بیت ژبەرکو زانینا هەبوونا ئاریشەیەکێ نیڤا چارەسەرییێ یە لێ پشتگوهڤە هاڤێتنا وێ دێ بیتە ئەگەر ئەڤ ئاریشەیە ژ قەبارێ خۆ یێ ئاسایی مەزنتر لێ بهێت و ل دوماهییێ چارەسەریا وێ گران ل سەر مروڤی ب ڕاوەستیت ب تایبەت ئەگەر ئەڤ ئاریشەیە ل دەمەکێ گیرو هاتە زانین. ژبەر ڤێ چەندێ مە بزاڤ کریە ئەم پیچەکێ وی کراسێ شەرمێ لادەین و ڤی بابەتی ب ئازرینین.

دبیت گەلەك کەس هەبن دەمێ چاڤێ وان ب بەرگێ ڤێ پەرتووکێ دکەڤیت هزربکەن مە گونەهەکا مەزن یا کری کو بابەتەکێ هۆسا یێ هەستیار ئازراندیە، چونکی ب مخابنیڤە گەلەك کەس هزر دکەن هەر پەرتووکەکا ژ ڤی جۆری مێشکێ گەنجان پویچ دکەن و حەزێن وان د ئازرینیت و بەرێ وان ددەتە هندێ ئەو حەزێن خۆ ب ڕێکین نەدروست تێر بکەن، لێ د ڕاستی دا گشت ئەو بابەتێن د ڤێ پەرتووکێ دا هاتینە گەنگەشەکرن ب چ ڕەنگان نابنە ئەگەرێ ئازراندنا حەزێن سێکسی یێن گەنجان ژبەرکو مە بزاڤ کریە ڤی بابەتی د چوارچۆڤەیەکێ ڕەوشەنبیری دا شرۆڤە بکەین کو گرنگترین ئەو پرسیار و ئاریشەییێن رۆژانە ل دور کریارا سێکسی دهێنە سەر هزرا مە ب شێوەیەکێ زانستی و پزیشکی و دەروونی بەرسڤێ ل سەر بدەین دگەل بەرچاڤ وەرگرتنا لایەنێن جڤاکی و ئایینی.

ل دوماهییێ ژی هیڤیا مە ئەوە ئەڤ پەرتووکە ببیتە جهێ مفا وەرگرتنێ و وێ ڤالاهیا ڕەوشەنبیری یا سێکسی پڕ بکەت یاکو پتریا گەنجێن مە ژبەر دنالن، ب هیڤیا وێ چەندێ پەرتووکا سێکس د چوارچۆڤەیەکێ ڕەوشەنبیری دا ببیتە دەرگەهەك یان ژێدەرەك خەلك بشێن ئێدی ب شێوەیەکێ ئازاد ل بەرسڤێن وان پرسیاران بگەرن یێن ئەو هەمی گاڤان ب نهێنی ڤە لێدگەرن.

دیان جەمیل

بەشێ ئێکێ

پێکهاتنا کۆئەندامێ زانێ یێ زەلامی

ئەندامێن ناڤخۆیی یێن کۆئەندامێ زانێ یێ زەلامی

ئیپیدیدایمەس:

بۆریەکا درێژ و لێکبادایە و درێژاهیا وێ ل دەڤ مرۆڤی دگەهیتە (215 سم) و دکەڤیتە دناڤبەرا گونی و بۆریا ڤەگۆهێزەر دا و تۆڤێ پێنەگەهشتی پشتی ژ لایێ گونان ڤە دهێتە دروستکرن، دهێتە هەلگرتن دناڤ ڤی ئەندامی دا و بۆ ماوێ بیست رۆژان دمینیتە تێدا و گەشەدکەت و پێدگەهیت و پاشی دهێتە ڤەگوهاستن بۆ ناڤ بۆریا ڤەگوهێزەر.

بۆری یان کەنالێ ڤەگوهێزەر

درێژاهیا ڤی کەنالی نێزیکی (30 سم) یە و دکەڤیتە دناڤبەرا ئیپیدیدایمەسێ و بۆریا هاڤێتنێ دا. کارێ سەرەکی یێ ڤی کەنالی ئەوە تۆڤی ژ ئیپیدیدایمەسێ وەردگریت و دبەتە بۆریا میزتنێ هەتا دەمێ هاڤێتنا وی دهێت بۆ ژ دەرڤە. د ماوێ ڤێ گەشتێ تۆڤ دگەل شلەمەنیێن ڤەرێژێن دی تێکەل دبیت و پێکڤە توخماڤێ (کێمێ) پێکدئینن. د هندەك کاودانێن خرشیێ (نەزوکیێ) یان نەخۆشیان دا، ڤێ بۆریێ دبڕن داکو ڕێك ل ڤەگوهاستنا تۆڤی بهێتە گرتن.

ڕێرەوێ میزدانکێ:

ڕێرەوێ میزێ دوماهیك زنجیرا کۆئەندامێ زانێ یێ زەلامی یە و کەنالێ ڤەگوهێزەر دگەهینتە ژ دەرڤە. ئەڤ کەنالە دناڤ میزدانکێ دا دبوریت و هەتا دگەهیتە دوماهیا ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی. کارێ وی ژبلی کریارا پیتاندنێ کو ئامرازەکە ژبۆ گەهاندنا تۆڤێ پێگەهشتی ژبۆ ناڤ ئەندامێ لەشێ ژنێ، کریارا هاڤێژتنا میزێ ژی بۆ دەرڤەی لەشی ب خۆ ڤە دگریت. گەلەك جاران ئەڤ کەنالە تووشی نەخۆشیێن سێکسی دبیت و د ئەنجام دا سوتن یان کولبوونان پەیدادکەت، ب تایبەت دەمێ ئەو نەخۆشیێن سێکسی یێن ژ ژنێ بۆ زەلامی دهێنە ڤەگوهاستن.

تویرکێ تۆڤی:

تویرکێ تۆڤی دکەڤیتە پشتا میزدانکێ و درێژاهیا وێ نێزیکی تبلەکێ یە و ماددەیەکێ شل دروست دکەت کو نێزیکی(60٪) ماددێ شلێ توخماڤێ پێکدئینیت و تۆڤ د ناڤ دا دهێتە هەلگرتن و پاراستن. دناڤ ڤی شلەی دا فرەکتوز هەیە کو وەك سوتەمەنی یان خوارن ژ لایێ تۆڤی ڤە دهێتە بکارئینان داکو چالاکیێن خۆ ژدەستنەدەن. ئەڤ شلەیە و تۆڤ پێکڤە د کەنالێ ڤەگوهێزەر دا تێکەل دبن و ئامادە دبن ژبۆ هاڤێژتنێ.

ڤەرێژا پرۆستات:

ڤەرێژەکا بچویکە و قەبارێ وێ هندی گیزەکێ یە و دکەڤیتە د بن میزدانکێ دا و ڤەرێژێن وێ نێزیکی (3٪) ژ شلەیێ توخماڤێ پێکدئینن. ئەڤ ڤەرێژە ڕاستەخۆ پشتی هاڤێژتنێ تۆڤی چالاك دکەت و وەل ناڤخۆیا ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ دکەت پیچەکێ ترش بیت داکو تۆڤ چالاکیێن خۆ ژدەستنەدەت، لەوڕا دبێژنە ڤان ڤەرێژان هەڤالێن تۆڤی.

هەردوو ڤەرێژێن کاپەر:

قەبارێ ڤان هەردوو ڤەرێژان هندی دندکەکا بەزالیایێ نە و دکەڤنە د بن ڤەرێژا پرۆستاتێ دا. ل دەمێ ئازراندنا سێکسی دا ئەڤ ڤەرێژە ماددەیەکێ روهن درێژن کو وەل کەنالێ میزێ دکەت پیچەکێ ترش بیت، چونکی ئەو ترشێ بەری هینگێ دناڤ کەنالێ میزێ دا هەر سەر ب میزێ ب خۆ ڤەیە و تۆڤی دکوژیت، لێ ئەڤ ڤەرێژە ژینگەهەکا نوی و پاقژ ژبۆ تۆڤی پەیدادکەت هەتا ب سەلامەتی تێڕا دبوریت.

ئەندامێن دەرەكی یێن كۆئەندامێ زانێ یێ زەلامی

ئەندامێ سێكسی یێ زەلامی (چووك):

ئەندامێ سێكسی یێ زەلامی ئەو ئەندامە یێ د كاودانێن ئاسایی دا وەكی بۆریەكا خاڤ و د كاودانێن ئازراندنا سێكسی دا وەكی بۆریەكا ڕەق و بهێز دیاردبیت. ناڤەندێ سەرەكی یێ ئەندامێ سێكسی یێ زەلامی ئەو زەڤلەكن یێن دكەڤنە ب هەستیكێ بەرمووسەلان ڤە.

دناڤ ئەندامێ سێكسی یێ زەلامی دا بۆریەك هەیە كو تۆڤی و میزی دهاڤێژتە ژ دەرڤە، لێ د ئێك دەم دا ڤان هەردوو ماددەیان ناهاڤێژیت بەلكۆ میزی یان تۆڤی دهاڤێژیت. دناڤبەرا كەنالێ میزێ و ڕویێ ژ دەرڤە یێ ئەندامێ سێكسی یێ زەلامی دا، سێ پەردەیێن ئیسفەنجی و چەندین ڤالاهی و بۆریكێن خوینێ هەنە كو ل دەمێ ئازراندنا سێكسی دا ئەڤ بۆریكە پڕدبن ژ خوینێ و كریارا ڕەقبوونێ ڕوپددەت.

ئەو زەڤلەكا ل بنێ ئەندامێ سێكسی یێ زەلامی دبیتە ڕێگر ل ڤەگەڕیانا خوینێ هەتاكو بلەز خۆلا وێ تەمام نەبیت و زەلام ڕەقبوونێ ژ دەستنەدەت. پیستێ ژ دەرڤە یێ ئەندامێ سێكسی یێ زەلامی گەلەك یێ نەرم و بێ موی یە.

ل دوماهیا پێشیا ئەندامێ سێكسی یێ زەلامی سەركەك هەیە كو گەلەك یێ نەرم و نازكە و یێ پڕە ژ دوماهیێن دەمارێن هەستیار و ل دەمێ بەركەفتنا سێكسی دا دئازرییێت، ئەو پیستێ زێدە ل سەر سەركێ ئەندامێ سێكسی یێ زەلامی ل دەمێ سنەتكرنێ دا دهێتە بڕین و لادان. ل دوماهیا ڤی سەركی كونەك هەیە ژبۆ دەركەفتنێ كو دكەڤیتە د ناڤەڕاستا وێ دا، لێ هندەك جاران ب تەمامی ناكەڤیتە نیڤەكێ و ڤێ چەندێ چ كاریگەری ل سەر كریارا ڕەقبوون و حەزا سێكسی یان كریارا پیتاندنێ نینە.

هەردوو گون:

گون دوو ڤەرێژێن وەكی هێكانە و درێژاهیا وان نێزیكی (1.5) ئینجایە (3.75 سم) و فرەهیا وان نیزیكی 1 ئینچ (2.54 سم). گون دكەڤنە ژ دەرڤەی لەشی و دناڤ تویركەكی دا دهێنە هەلگرتن دبێژنێ تویركێ گونی كو ب پیستەكێ زڤڕ و ستویر هاتیە

نخافتن. ل دەڤ زەلاّمان هەر ژ دەستپێکا بالقبوونا وان هەتا ژیەکێ مەزن یان هەتا دوماهیا ژیێ وان رۆژانە گون ب ملیونەها خانەیێن تۆڤی دروست دکەت، زێدەباری هاڤێژتنا هۆرمونێن نێرینیێ کو بەرپرسیارن ژ دەرکەفتنا سیفەتێن دووەمی یێن زەلاّمی وەك پەیدابوونا ڕهـ و سمبێلان و زەڤلەکێن بهێز و دەنگەکێ بۆڕ و پیستەکێ زڤڕ و موییێن بوش ل سەر لەشی.

جهێ گونان ژ دەرڤەی لەشی گرنگیەکا مەزن هەیە، ژبەرکو پلا گەرماتیا وان پیچەکێ ژ پلا گەرماتیا لەشی کێمترە و ئەڤ چەندە هاریکارە کو تۆڤ ب شێوەیەکێ باشتر و چالاکتر کارێ خۆ بکەت. دەمێ دنیا سارِ دبیت، ئەڤ گونە دێ ڕەڤبن و خۆ نێزیکی لەشی کەن داکو پیچەکا گەرماتیێ ژ لەشی وەرگرن لێ دەمێ دنیا گەرم بیت دێ خاڤ بن و ژێ دویرکەڤن.

گونێ لایێ چەپێ پیچەکێ خوارترە ژ گونێ لایێ ڕاستێ و زانا دیاردکەن کو ئەگەرێ ڤێ چەندێ ژی ژبۆ هندێ دزڤڕیت داکو هەردوو گون ڤێکنەکەڤن. تویرکێ گونی ژ دوو تەخان پێکدهێت، تەخا دەرەکی یا ستویرە و ڕەنگێ وێ ژ هەمی بەشێن دی یێن لەشی تۆخترە و موی ل سەر هەنە لێ تەخا ژ ناڤ دا ژ هندەك ڕیشالێن زەڤلەکان یێن تەنك پێکدهێت. ل ڕەخێ ژ دەرڤە، هێلەکا نەڕێك تویرکێ ژێکڤەدکەت و دکەتە دوو ژور کو هەر ئێکێ گونەك یێ تێدا.

دگەل ژدایکبوونا ڕەگەزێ نێر، ئێدی هێدی هێدی تویرکێ گونی دناڤ لەشی دهێتە دەر لێ د هندەك کاودانێن کێم دا نەبیت ئەڤ تویرکە دمینتە دناڤ لەشی دا و گیرودبیت و هندەك جاران ژی دەرئێخستنا وی پێدڤی ب نشتەرگەریێ دبیت، مەترسیا ڤێ چەندێ ژبۆ هندێ دزڤڕیت کو مانا تویرکی دناڤ لەشی دا کاریگەریێ ل سەر پلەیا گەرماتیا توڤی دکەت و ڕەنگە باش کارێ خۆ نەکەت.

گەلەك کەس بەحسێ مەترسیا بلندبوونا پلا گەرماتیا گونان دکەن وەك خۆ شویشتن ب ئاڤا گەرم یان ڕوینشتن دناڤ ساونا و حەمامێن گەرم دا کو دبیتە ئەگەرێ نەزوکیێ، لێ د ڕاستی دا پێدڤی ناکەت زەلاّم ژ ڤی چەندێ بترسن، ژبەرکو زێدەهیەکا مەزن د ڤی بابەتی دا هاتیەکرن و کاریگەریا هند یا مەترسیدار نینە وەکی خەلك هزردکەن.

چەوا ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی ڕەق دبیت؟

ڕەقبوونا ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی ژ ئەنجامێ ڕەقبوونا زەڤلەکێن وی و پڕبوونا بۆریکێن خوینێ ڕوددەت، ئەوژی ژ ئەنجامێ هەبوونا فاکتەرەکی کو ببیتە ئەگەرێ ئازراندنا هەستێن سێکسی یێن زەلامی، لێ گەلەك جاران بێی هەبوونا ڤی فاکتەری ژی ڕەقبوون ڕوددەت. هەلبەت مەرەما سەرەکی یا ڤێ ڕەقبوونێ ژی بۆ هندێ یە داکو ب ساناهی بچیتە دناڤ ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ دا. ژبلی وەرگرتنا حەزا سێکسی، رەفبوون بۆ هندێ یە داکو کریارا پیتاندن و گەهاندنا تۆڤی ب سانەهی بهێتە ئەنجامدان.

درێژاهیا ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی دناڤبەرا (5–10 سم) دایە لێ ل دەمێ ڕەقبوونێ درێژاهیا وی دگەهیتە نێزیکی (16 سم)، لێ بۆ ڤێ چەندێ جوداهی یا دناڤبەرا درێژاهیا ئەندامێ سێکسی زەلامان دا هەیە. ب شێوەیەکی گشتی، گوشەیا ڕاوەستیانا ڕەقبوونێ (45) پلەیە، لێ ڕەقبوونا بەرەڤ لایێ خوارێ یان هەردوو لایان چ مەترسی تێدا نینە ب تنێ د وی کاودانی دا نەبیت ئەگەر گوشەیا ڕەقبوونێ گەلەك یا خوار بوو، پێدڤیە ئەو کەس سەرەدانا نوشدارەکێ تایبەتمەند بکەت.

ب شێوەیەکی پراکتیکی یا دیاربووی کو ڕەقبوونا ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی دگەل مەزنبوونا ژیێ وی کێمتر لێ دهێت، لێ پێدڤیە وێ چەندێ ژی بزانین کو ڕەقبوون کریارەکە دهێتە کونترۆلکرن ژ لایێ کۆئەندامێ دەماری یێ مرۆڤی ڤە، ب تایبەت بەشێ خوارێ یێ وەریسکێ پشتێ کو دبێژنێ سەنتەرێ ڕەقبوونێ.

کریارا ڕەقبوونێ ژ ئەنجامێ بەرسڤدانێ یان ڕەنگڤەدانێ ژبۆ کریارەکێ دزڤڕیت، دبیت ئەو کریارە هزرەکا سێکسی، بێهنەکا سێکسی، یان ژی دیمەنەکێ سێکسی بیت. ئەگەر ئەڤ چەندە ڕویدا، مێشك دێ پەیامان بۆ سەنتەرێ ڕەقبوونێ هنێریت و ئەڤ سەنتەرە ژی دێ بەرسڤا مێشکی دەت ب کریارا ڕەقبوونێ، ئەوژی دێ هندەك پەیامان بۆ کۆئەندامێ زڤڕۆکا خوینێ هنێریت و دێ بۆریکێن خوینێ و ڤالاهیێن ئیسفەنجی یێن ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی فرەهـ بن و تژی بن ژ خوینێ، زێدەباری ڕەقبوونا زەڤلەکێن بنێ ڤی ئەندامی.

پشتی هاڤێژتنا تۆڤی و نەمانا ئارەزوویا سێکسی، دووبارە دێ خوین ژ ڤان بۆریکان دەرکەڤیت و دێ زەڤلەك خاڤبن. گەلەك جاران کریارا ڕەقبوونێ بێی هەبوونا ئازراندنێن

سێکسی پەیدادبیت ب تایبەت ل دەڤ سنێلەیان یان ل دەمێ نڤستنێ، هەردیسان بەری نڤستنێ ژی ب تایبەت دەمێ میزدانك ژ میزی پڕ دبیت.

کەنگی ئێکەم ڕەقبوون ل دەڤ ڕەگەزێ نێر پەیدادبیت؟

ڕاوەستیانا ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی ب شێوەیەکێ پراکتیکی دبێژنێ ڕەقبوون و مەرج نینە ئەڤ ڕەقبوونە هەمی گاڤان ژ ئەنجامێ هندەك ئازراندنێن سێکسی ڕوبدەت، بەلکۆ دبیت ژ ئەنجامێ کاودانێن دەروونی و دەماری و جەستەیی بن وەك ترس و خەو و حەزا میزتنێ. ڤەکۆلین دیار دکەن کو زارۆکێ نێر هێشتا دناڤ زکێ دایکا خۆ دا ژ ئەنجامێ لڤینێن دایکێ یان بەرسڤدانا هندەك ڕەنگڤەدانان، ئەندامێ وی یێ سێکسی ڕەق دبیت و وێنەیێن ڤێ چەندێ هاتینەگرتن دەمێ هێشتا ژن د قۆناغێن دەستپێکێ یێن دووگیانیێ دا.

چەوا تۆڤێ زەلامی و هۆرمۆنێن نێرینیێ دهێنە بەرهەم ئینان؟

خانەیێن تۆڤی دناڤ گونان دا دروست دبن و هەر گونەکی نیزیکی سێ هزار ژورێن بچویك هەنە و هەر ژورەکێ ژی ئێك هەتا چوار بۆریکێن بچویك و زراڤ هەنە کو تۆڤ تێدا دروست دبیت دبێژنێ بۆریکێن تۆڤی. زەلامێ لەش ساخ د هەر چرکەیەکێ دا نێزیکی هزار خانەیێن تۆڤی دروست دکەت کو ڕۆژانە دگەهنە (100) ملیون تۆڤان، ئانکو دگەل هەر هاڤێژتنەکێ نێزیکی (300–500) ملیون خانەیێن تۆڤی دهێنە هاڤێژتن.

ئەو پەردەیا دەوروبەری بۆریکێن تۆڤی، هندەك خانەیێن تێدا کو بەرپرسیارن ژ بەرهەم ئینانا هۆرمۆنێن نێرینیێ، دبێژنێ ئەندرۆجین. هۆرمۆنێ تێستوستیرۆن دهێتە هەژمارتن گرنگترین هۆرمۆنێ نێرینیێ ل دەڤ زەلامان. ئەڤ هۆرمۆنە بەرپرسیارە ژ گەشەکرنا لەشێ زەلامی وەك بوونەوەرەکێ نێر، زێدەباری گەشەکرنا ئەندامێن وی یێن سێکسی و ئازراندنا هەستێن سێکسی و دەرکەفتنا سیفەتێن دووەمی.

د بنیات دا، هەمی هەستێن سێکسی ل دەڤ ڕەگەزێ نێر د مێشکی دا ڕویدەن ب تایبەت وی بەشێ د بێژنێ هایپوزالأماس، ئەڤ بەشە دێ هۆرمونەکی دروست کەت کو دێ کارتێکرنێ کەتە سەر ڤەرێژا بن مێشکی و دێ فەرمانێ لێ کەت هەردوو هۆرمونێن LH و FSH دروست بکەت و برێژیت.

هۆرمونێ LH ژ لایێ خۆ ڤە دێ خانەیێن دەوروبەری گونی هاندەت و ئازرینیت و دێ فەرمانێ لێ کەت هۆرمونێ تێستوستیرۆن دروست بکەت، ل دویڤ دا هەردوو هۆرمونێن تێستوستیرۆن و هۆرمونێ FSH ئەوێ ژ ڤەڕێژا بن مێشکی هاتی، دێ فەرمانێ ل گونان کەت تۆڤی دروست بکەت. هەر ژ دەمێ بالقبوونا کوران ئەڤ کریارە دێ دەستپێکەت و دگەل مەزنبوونا ژیێ مرۆڤی دێ بەرەڤ لاوازیێ چیت، لێ ب ئێکجاری ژ کاری ناڕاوەستیت ب تنێ د هندەك کاودانێن نەخۆشیان دا نەبیت.

چەوا کریارا هاڤێژتنا تۆڤی ژبۆ دەرڤەی لەشی ڕوبددەت؟

کریارا هاڤێتنا تۆڤی ژ ئەنجامێ هندەك پاڵدەرێن سێکسی ڕوبددەت ب تایبەت دەمێ حەزا سێکسی د گەهیتە گوپیتکێ، ئەڤ کریارە د دوو قۆناغان ڕا دبوریت ئەوژی ب ڤی ڕەنگی:

قۆناغا ئێکێ: قۆناغا دەرچوونێ

د ڤێ قۆناغێ دا زەڤلەك دێ ڕەق بن داکو بەرهەمێ تویرکێ تۆڤی دگەل وی شلەیێ ژ لایێ ڤەڕێژا پرۆستاتێ ڤە هاتیە دروستکرن تێکەل بن و ب ڤێ چەندێ توخماڤ دێ دروست بیت و پاشی دێ بەرەڤ بۆریا میزێ چیت، د ڤی دەمی دا زەڤلەکێن کونا میزدانکێ دێ ڕەقبن و دەرێ وێ گرن داکو نەهێلیت میز و تۆڤ تێکەل بن. ل چرکەیێن دوماهیێ زەلام دێ هەستپێکەت ئاڤا وی دێ دەرکەڤیت و ئێدی چ بوار نامینیت ڕێگریێ ل دەرچوونا وی بکەت یان بزڤڕینیت.

قۆناغا دوێ: قۆناغا هاڤێتنێ

ل ڤێرێ دێ زەڤلەکێن بنێ ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی ڕەق بن و د ماوەیەکێ دیارکری دا کو دگەهیتە هەشت چرکان، پشتی قۆناغا ئێکێ ئەڤ شلەیە ژ بۆریا میزێ دێ دەرکەڤیتە ژ دەرڤە، ئەوژی ب شێوێ چپکەك هەتا پێنج چپکان. پشتی هاڤێتنێ ئێدی لەشێ زەلامی دێ نەرم بیت و کریارا ڕەقبوونێ ئێکسەر ڕەق نابیتەڤە و زەلام نەشێت ئێکسەر کریارا سێکسی بکەتەڤە. ئەڤ ماوەیە ژ کەسەکی بۆ ئێکی دی یێ جوودایە، ل دەڤ

گەنجان دبیت چەند خۆلەکەکان بڤەکێشیت و ل دەڤ کەسێن دانعەمر بگەهیتە چەند دەمژمێرەکان یان چەند رۆژەکان.

هاڤێتنا تۆڤی کریارەکا خونەویستە، لێ زەلاًم دشێت ب رێکا هندەك راهێنان و دەرمانان کریارا هاڤێتنێ گیروبکەت، ئەوژی ژ پێخەمەت وەرگرتنا خۆشیەکا پتر. پتریا جاران هاڤێتنا تۆڤی ل دەمێ گەهشتنا ئورگازمێ پەیدادبیت، لێ دڤێت بزانین کو جوداهی هەیە دناڤبەرا هاڤێتنا تۆڤی و ئورگازمێ دا، ژبەرکو ئورگازم ئەو هەستپێکرنا ژ نیشکەکێ ڤەیە ب تاما سێکسی یان نەشعاندنێ ب تایبەت ل دەمێ ڕەقبوونێ دا.

ژمارا وان خانەیێن تۆڤی چەندە یێن لەشێ مرۆڤی دروست دکەت؟

لەشێ زەلاًمێن ئاسایی رۆژانە نێزیکی (100) ملیون خانەیێن تۆڤی دروست دکەت ب تێکڕایێ (1000) تۆڤ د هەر چرکەیەکێ دا، لێ پێدڤی ناکەت مرۆڤ شانازیێ ب ڤێ چەندێ بکەت ژبەرکو شیانێن هندەك گیانەوەرێن دی ژی هندی یێن مرۆڤینە یان پترن، بۆ نموونە بەرازێ گینی ژی دشێت رۆژانە ڤێ هژمارا تۆڤی بەرهەم بینیت.

ئەرێ ڕاستە ماددێن خۆراکی ژی دناڤ تۆڤی دا هەنە؟

ب شێوەیەکێ روهنتر، ئەم دشێن بێژین پێکهاتەیێن تۆڤی هندەك پێکهاتەیێن خۆراکینە ژبەرکو تۆڤ ژی وەکی هەمی کەرەستەیێن دی یێن لەشی ژ وان تشتان پێکدهێت یێن دناڤ کەرەستەیێن خۆراکی دا هەین. دناڤ تۆڤی دا (24) جۆرێن ترشێن ئەمینی هەنە زێدەباری کەرەستەیێن کلوکوز و تۆتیا و مس و ڤیتامین B12 و مەگنیسیوم و ترشێ ئەسیتیك.

ئەڤ چەندە هندێ ناگەهینیت وەکی کەرەستەیەکێ خۆراکی سەرەدەری دگەل بهێتەکرن یان خوارن، ژبەرکو مەترسی ژبۆ سەر سلاًمەتیا لەشێ مرۆڤی هەیە، چونکی ڕەنگە هندەك کەرەستەیێن پیس د ناڤ دا هەبن و دبیت سیستەمێ زانێ یێ مرۆڤی بشێت خۆ ل بەر وان کەرەستەیێن پیس بگریت لێ کۆئەندامێ هەرسکرنێ نەشێت، لەورا خوارنا وی ڕەنگە ب بیتە ئەگەرێ پیسکرنا کۆئەندامێ هەرسکرنێ هەمیێ و ئاریشەیێن ساخلەمیێ دروست بکەت.

خالێن جی G-spot ل دەڤ زەلامی دکەڤنە کیڤە؟

خالێن جی ئەو دەڤەرن یێن دبنە ئەگەرێ ئازراندنا هەستێن سێکسی ل دەڤ مرۆڤی، ل دەڤ زەلامان ئەڤ خالە دکەڤیتە د کویراتیا کەنالێ پرۆستاتێ دا و ب رێکا تبلێ دناڤ کونا پشتێ دا بەرەڤ لایێ ڤەرێژا پرۆستاتێ دشێت هەست پێ بهێتەکرن و ئازراندن. هەرچەندە پتریا زەلامان ب توندی ڤێ چەندێ رەت دکەن، ژبەرکو ب بۆچوونا وان ڤێ چەندێ پەیوەندی ب نێربازیێ ڤە هەیە، لێ هێشتا رازیبوون یان رەتکرنا ڤێ چەندێ یا مای وەك تشتەکێ تایبەت دناڤبەرا ژن و مێران د ژورا نڤستنێ ڤە.

راستە بێهنا تۆڤێ زەلامی ل دویڤ بێهنا وان خوارنێن دخۆت دهێتە گوهۆرین؟

بەلێ راستە، بێهنا تۆڤی دشێت بێهنا وان خوارنان ژێ بهێت یێن زەلامی بەری دوو دەمژمێران خوارین، چونکی جۆرێ وێ خوارن و ڤەخوارنێن زەلام دخوت، دناڤ لەش و خۆهـ و موی و تۆڤێ وی دا دمینیت و ژن دشێت هەست پێ بکەت. باشترین خوارن کو وەل بێهنا تۆڤی دکەت یا سەرنجراکێش بیت بۆ ژنێ، پێکدهێن ژ برنج و مەعکەرۆن و فێقی و کەرەفسێ. لێ خرابترین خوارن ژی کو بێهنەکا نەخۆش ددەتە تۆڤی پێکدهێن ژ بهاراتێن هندی و گوشت و خوارنێن ترش و بەرهەمێن شیری و سیرێ.

بۆچی زەلام حەز ژ وێنەیێن ژنێن رویس دکەت خۆ هەکە یێ خێزاندار ژی بیت؟

ئەڤ چەندە ژنێ مەندەهۆش دکەت دەمێ دبینیت هەڤژینێ وێ یێ تەماشەی هندەك وینەیێن ژنێن رویس یان لەشفرۆشان دکەت ل دەمەکی کو ئەو یا ب رەخ وی ڤە و دشێت حەزێن وی تێر بکەت. هەلبەت گەلەك تشت دبنە ئەگەرێ ڤێ چەندێ ب تایبەت:

- دبیت ژن دگەل زەلامی بیت داکو مافێ شەرعی یێ سێکسی یێ خۆ بدەتێ، لێ دبیت زەلام دگەل وی هەست ب تێربونێ نەکەت یان پێدڤی ب سێکسەکێ زێدەتر یان جیاوازتر بیت.
- دبیت ئاریشە و نەگونجاندن د هندەك خالێن دی یێن پەیوەندیا وان یا هەڤژینیێ دا هەبن و زەلام ژ لایێ دەروونی ڤە وان ئاریشەیان بۆ پەیوەندیا وان یا سێکسی بڤەگوهێزیت.

- دبیت زەلامی بەری ژیانا هەڤژینییێ ب تنێ ب ڕێکا وینەییێن ژنێن ڕویس و لەشفرۆشان خۆ تێرکربیت، لەوڕا دبیت پشتی ژن ئینانێ ژی بۆ وی یا ب زەحمەت بیت ڤێ چەندێ بهێلیت.
- لەشفرۆش یان وێنەییێن ژنێن ڕویس هەڤبەشەکێ پەسەندە ل دەڤ زەلامان، چونکی ئەڤ وێنەیە حەزا سێکسی ل دەڤ زەلامی پەیدادکەن بێی کو هیچ بەرپرسیاری هەبیت وەك تێرنەکرنا ڕەگەزێ بەرامبەر یان ڕوینەدانا ڕەقبوونێ یان یان ڕێگرتن ل کریارا دووگیانییێ.
- پەنابرن بۆ ژنێن لەشفرۆش دبیت وەکی تۆلڤەکرنەکێ بیت ژ ژنێن خۆ، چونکی ئەڤ چەندە دێ بیتە ئەگەرێ ئازاردانا وێ ژ لایێ دەروونی ڤە ب تایبەت دەمێ زەلام هەست پێ دکەت ژنا وی یا دفن بلندە یان حەزێن وی بجهـ نائینیت.

بۆچی دەمێ ژن دکەڤیتە د خۆلا هەیڤانە دا، شنوی حەزا زەلامی بۆ سێکسی زێدەتر لێ دهێت؟

ئەڤ چەندە تشتەکێ سروشتیە، چونکی هەر دەمێ مرۆڤ حەز ژ تشتەکی بکەت و ئەو تشت کێم بیت ئێدی دێ حەزا مرۆڤی ژبۆ وی تشتی پتر لێ هێت. لێ ژبلی لایەنی دەروونی لایەنەکێ هۆرمونی ژی هەیە، ئەوژی دەمێ ژن دکەڤیتە د خۆلا هەیڤانە دا، دگەل هەر خۆلەکێ تشتەکێ سەیر د لەشێ زەلامان دا ژی ڕویددەت کو ئەوژی ئاستێ هۆرمونێ تێستوستیرۆن بلند بیت. ئانکو دەمێ هۆرمونێن ژنێ بلند دبن ب شێوەیەکێ خونەویست هۆرمونێن زەلامی ژی زێدەدبن و ئەڤ چەندە دبیتە ئەگەر حەزا زەلامی ژبۆ ئەنجامدانا سێکسی پتر لێ بهێت. لێ زانست هەتا نوکە نەشیایە وێ چەندێ روهن بکەت کا بۆچی هۆرمونێن وان هەردووکان پێکڤە زێدەدبن.

بەشێ دووێ

پێکهاتنا کۆئەندامێ زانێ یێ ژنێ

ئەندامێن ناڤخۆیی یێن کۆئەندامێ زانێ یێن ژنێ

ئەندامێن ناڤخۆیی یێن زانێ ل دەڤ ژنێ ژبەر جهێ وان کو دکەڤنە دناڤ هەستیکێ حەوزێ دا، ب شێوەیەکێ باش دهێنە پاراستن، ئەوژی ژ ڤان ئەندامان پێکدهێن:

دوو هێکدان:

ل دەڤ ژنی دوو هێکدان یێهەنە کو کارێ وان یێ سەرەکی بەرهەم ئینانا هێکایە. زێدەباری هژمارەکا هۆرمونان کو رۆلەکێ گرنگ هەیە د کریارا پیتاندنا هێکان دا. هێکدان دکەڤنە سەر دەڤەرا حەوزێ و هەر ئێك دکەڤیتە لایەکێ مالبچویکێ ژنێ و شێوێ وان ژی وەکی یێ باهیڤانە.

دەمێ زارۆکەکا کچك ژدایکدبیت، هژمارەکا مەزن یا هێکێن پێنەگەهشتی دناڤ هێکدانا وێ دا هەنە، لێ دگەل دەمێ بالقبوونێ هەر هەیڤ جارەکێ هندەك ژ ڤان هێکان دچنە د قۆناغا پێگەهشتنێ دا، لێ ب تنێ هێکەك یان ژی د هندەك کاودانێن کێم دا پتر ژ هێکەکێ دچنە د قۆناغا پێگەهشتنا تەمام دا. دگەل پێگەهشتنا وێ، هێك دێ بەرەڤ کەنالێ فالۆپ چیت داکو پێشوازیێ ل تۆڤێ زەلامی بکەت.

کەنالێن فالۆپ

هەردوو کەنالێن فالۆپ، ئەو رێرەون یێن هێکدانێ ب مالبچویکی ڤە گرێددەن و هاریکارن ژبۆ گەهاندنا هێکێ بۆ ناڤ مالبچویکی پشتی ژ لایێ تۆڤێ زەلامی ڤە دهێتە پیتاندن. درێژاهیا هەر ئێك ژ ڤان کەنالان نێزیکی (10 سم) یە. ئەڤ کەنالە راستەخۆ ب هێکدانێ ڤە نەهاتینە گرێدان، بەلکۆ سەرێ وان وەکی کوفکەکێ یە و یا داڤدارە یان دنکدارە و ئەڤ داڤە هاریکاریا وەرگرتنا هێکێ ژ هێکدانێ دکەن.

دناڤ کەنالی دا هندەك داڤێن دی یێن گەلەك بچویك هەنە کو هێك پێڤە دمینیت و وەل هێکێ دکەن بەرەڤ ئاراستێ مالبچویکی ڤە بچیت. کەنالێ فالۆپ جهێ پیتاندنا هێکێ یە ژ لایێ تۆڤی ڤە و پشتی هینگێ دێ بەرەڤ مالبچویکی ڤە چیت ژبۆ گەشەکرنێ، لێ د

هندەك كاودانێن كێم دا هێكا پیتاندی دمینتە دناڤ كەنالێ ڤالۆپ دا، لەورا ژبۆ سلاڤمەتیا دایكێ دڤێت ئەڤ كارە بهێتە ڕاوەستاندن و ڕێگری ل وی دووگیانیێ بهێتە كرن.

مالبچویك:

مالبچویك وەكی ڤالاهیەكێ یە و شێوێ وی وەكی یێ هرمیكەكێ یە، قەبارێ وی دگەل ژیێ ژنێ و دووگیانبوونی دهێتە گوهۆڕین، لێ ب شێوەیەكێ گشتی قەبارێ وی ل دەڤ ژنەكا پێگەهشتی نێزیكی (8 سم) و فرەهیا وی ژی (2.5 سم) یە و ل دەمێ دووگیانبوونی قەبارێ وی مەزنتر لێ دهێت.

كارێ سەرەكی یێ مالبچویكی ئەوە ل دەمێ دووگیانبوونێ سوریلانكی ئانكو زارۆكێ ساڤا دپارێزیت و خوارنێ ددەتێ. دیوارێ مالبچویكێ هژمارەكا زەڤلەكان هەنە كو شیانێن نەرمبوون و خاڤبوونێ هەنە ئەوژی داكو هاریكاریا جهێ سوریلانكی بكەت دەمێ قەبارێ وی مەزن دبیت. ل دەمێ ژانگرتنێ ئەڤ زەڤلەكە ڕەق دبن داكو سوریلانكی پالدەت بەرەڤ ژ دەرڤە بچیت.

دیوارێ نافخویی مالبچویكی یێ زڤڕە و وەكی قوماشێ ڤەدیفەیە، ستویراتیا وی ل دویف بەرنامەیەكێ تایبەت دهێتە گوهۆڕین و هەیڤێ جارەكێ خۆ بەرهەڤ دكەت داكو پێشوازیێ ل هێكا پیتاندی بكەت، هەكە هێك نەهاتە پیتاندن ئەڤ دیوارە دێ ژناڤچیت و دگەل خۆلا هەیڤانە هەمی دێ دەركەڤیت، ب ڤی ڕەنگی هەر هەیف جارەكێ ئەڤ دیوارە ستویر دبیت و خۆ بەرهەڤ دكەت ژبۆ هێكا پیتاندی ب درێژاهیا وی ژیێ ژنێ شیانێن زارۆكبوونێ هەین كو نیزیكی ژیێ 50 سالیێ یە.

ملێ مالبچویكی:

بەشێ خوارێ یێ مالبچویكی دبێژنێ ملێ مالبچویكی كو ژ ڤالاهیەكا تەنگ پێكدهێت. ئەڤ ملە ژ دیوارەكێ ستویر پێكدهێت كو مالبچویكی و ئەندامێ سێكسی یێ ژنێ پێكڤە دگەهینتە ئێك. ئەڤ دیوارە ماوەیەكی بەری و پشتی خۆلا هەیڤانە كەرەستەیەكێ نیسەك درێژیت كو ڕێكێ ل هاتنا ژور یا تۆڤی دگریت بەری پێگەهشتنا هێكێ، لێ دەمێ هێك ب تەمامی پێدگەهیت ئێدی ئەڤ مادە دێ روهن بیت داكو دەلیڤێ بدەتە تۆڤێ زەلامی

بهێن هێکێ بپیتێنن. ل دەمێ ژانگرتنێ، ملێ مالبچویکی ب شێوەیەکێ نەیێ سروشتی فرەه دبیت داکو هاریکاریا زارۆکی بکەت ل دەستپێکێ سەرێ وی بدەرکەڤیت و پاشی لەشێ وی.

ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ:

ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ کەناڵەکێ زەڤلەکی یێ درێژە کو مالبچویکی ب دەرڤەی لەشی دگەهینیت. فرمانێ وی یێ سەرەکی پێشوازیکرنە ل ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی ل دەمێ ئەنجامدانا کریارا سێکسی، ئەوژی ژ پێخەمەت گەهاندنا تۆڤی بۆ ناڤ مالبچویکی، هەردیسان ل دەمێ خۆلا هەیڤانە خوینا پیس ب رێکا وێ دەردکەڤیتە ژ دەرڤە، زێدەباری وەك کەناڵەکی یە ژبۆ هاتنا ژ دەرڤە یا زارۆکی ل دەمێ زارۆکبوونێ.

د کاودانێن ئاسای دا، درێژاهیا وی دناڤبەرا (8–10 سم) دایە لێ دیوارێ وی شیانێن درێژبوون و فرەهبوونێ هەنە، ئەوژی ل دویڤ درێژی و فرەهیا ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی، ئەڤ چەندە ژی بۆ هندێ یە داکو ژن تووشی ئێشانێ نەبیت و گونجاندن دناڤبەرا هەردوو ئەندامان دا پەیدابیت.

ئەڤ ئەندامە مادەیەکێ تەڕ درێژیت داکو کریارا ئێخستە دناڤدا یا ب سانەهی بیت، لێ د هندەك کاودانێن تایبەت دا ئەڤ هەڤسەنگیە تێکدچیت و دبیتە ئەگەرێ تووشبونا وی ب هەودان و کەرویان "فطريات" و گەلەك زوی تووشی وان نەخوشیێن سێکسی دبیت یێن ژ زەلامی بۆ دهێنە ڤەگوهاستن.

ئەندامێن دەرڤە یێن کۆئەندامێ زانێ یێن ژنێ

هەرچەندە د کریارا پیتاندنا هێکێ دا ئەندامێن ناڤخۆیی یێن کۆئەندامێ زانێ ل دەڤ ژنێ رۆلێ سەرەکی دگێڕن، لێ ژ لایێ زانستی ڤە ئەندامێن دەرڤە یێن کۆئەندامێ زانێ ژی رۆلەکێ کاریگەر د گێڕن، ئەو ئەندام ژی ئەڤەنە:

هەستیکێ بەرمووسەلان:

ئەڤ هەستیکە دکەڤیتە جهێ حەوزێ ل دەڤ ژنێ و ب تەخەکا دوهنی هاتیە نخافتن. پشتی بالقبوونێ ڕوییێ وی یێ ژ دەرڤە ب مویان دهێتە نخافتن. هەستیکێ بەرمووسەلان وەکی هێلەکێ ژ سەری دەستپێدکەت و پاشی بەرەڤ خوارێ دهێت و وەکی سیگوشەکێ لێ دهێت. ل دەمێ ئەنجامدانا کریارا سێکسی، ئەڤ هەستیکە دبیتە ئەگەرێ پاراستنا ئەندامێن ناڤ حەوزێ.

دوو لێڤێن مەزن

ئەڤ هەردوو لێڤە پێکدهێن ژ دوو بەشێن درێژبوویی ژ پیستێ هەستیکێ بەرمووسەلان و وەکی ڤەباغکەکی یان دەرگەهەکێ نیمچە گرتی یە و ئەندامێن ناڤخۆیی یێن کۆئەندامێ زانێ یێن ژنێ دپارێزن. بەشێ ژ دەرڤە یێ ڤان لێڤان ب مویان هاتیە نخافتن لێ بەشێ ژناڤ دا یێ بێ مویە و نەرمترە و هژمارەکا ڤەڕێژان تێدا هەنە کو هندەك کەرەستەیێن تەڕکەر و وەکی خوهێ و دوهنی دڕێژن داکو دەڤەرا ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ یا نەرم و تەڕ بیت. ئێك ژ ڤەڕێژێن گرنگ یێن ڤێ دەڤەرێ دبێژنێ ئەپۆکراین کو ماددەیەکێ بێهندار وەکی مسکێ درێژیت داکو دەمێ زەلام بێهن دکەتێ هەستێن وی یێن سێکسی ب ئازرییێن.

دوو لێڤێن بچویك

ئەڤ دوو لێڤە ب کونا ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ ڤە گرێدایینە و پێکدهێن ژ پیستەکێ قورمچی یێ بێ موی و تەنك و نەرم. قەبارێ ڤان دوو لێڤان ژ ژنەکێ بۆ ئێکا دی

دهێته گوهۆڕین لێ چ مەترسی د ڤێ چەندێ دا نینه. دناڤ ڤان هەردوو لێڤان دا ژی ڤەڕێژێن دوهنی و خوهێ هەنە داکو دەڤەرا ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ ژ ماددێن میزێ و خوینا خۆلا هەیڤانە و بەکتریان بپارێزیت. دناڤ هەردوو لێڤێن بچویك دا هژمارەكا سەرکێن دەماری یێن هەستیار هەنە و ل دەمێ ئازراندنا سێکسی دا پتر خوین بۆ دچیت و سۆر دبن و قەبارێ وان مەزنتر لێ دهێت.

میتك

میتك دهێته هەژمارتن هەستیارترین ئەندامێ کۆئەندامێ زانێ یێ ژنێ و ژ ئەنجامێ ئێکگرتنا بەشێ سەری یێ هەردوو لێڤێن بچویك دروست دبیت.

دەرگەه (دەرچە)

دەرگەه ئەو دەڤەرە یا دکەڤیتە دناڤبەرا هەردوو لێڤێن بچویك دا. ل لایێ پێشیێ یێ ڤی دەرگەهی، دەرگەهێ میزێ ژی هەیە کو میزێ ژ میزدانکێ ڤەدگوهێزیتە ژ دەرڤەی لەشی. ل پێشیا دەرگەهی پەردا کچینیێ یا هەی کو وەکی ناڤبڕەکی یە ژبۆ کەنالێ ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ، هەروەسا هژمارەکا ڤەڕێژان هەنە کو ل دەمێ ئازراندنا سێکسیلادا ماددەیەکێ نویسەك دڕێژن داکو پشتەڤانیا وان ڤەڕێژان بکەت یێن دکەڤنە دناڤ هەردوو لێڤێن مەزن و لێڤێن بچویك دا و هەمی پێکڤە ژینگەهەکا تەڕ پەیدادکەن داکو کریارا سێکسی یا بێ ئێشان بیت.

هەتا ژیێ چەند سالیێ ژن دشێت زارۆکان بەرهەم بینیت؟

هەر ژ ژیێ سنێلەیێ هەتا ژیێ پێنجی سالیێ ژن دشێت زارۆکان بەرهەم بینیت، ژبەرکو هەر هەیڤ جارەکێ ژ لایێ هێکدانا ژنێ ڤە هێکەك دهێته بەرهەڤکرن داکو ژ لایێ تۆڤێ زەلامی ڤە بهێته پیتاندن و ئەڤ کریارە هەر دگەل بالقبوونا ژنێ دەستپێدکەت و ب ڕێکا پرۆگرامەکێ ڕێکسختی هەمی هەیڤان دوبارە دبیت هەتا ژن دگەهیتە دوماهیا ژیێ چل سالیێ. هەر هەیڤ جارەکێ دوو خۆلێن گرنگ دناڤ لەشێ ژنێ دا ڕوددەن کو ئەوژی

خۆلا پێگەهاندنا هێکێ و خۆلا خوینا هەیڤانە، ل ڤێرێ ئەم دێ پیچەکێ کویتر ل سەر ڤان هەردوو خۆلان ئاخڤین.

یەکەم: خۆلا پێگەهاندنا هێکان:

دەمێ زارویەکا کچ ژدایکدبیت، دناڤ هێکدانا وێ دا هژمارەکا مەزن یا هێکێن پێنەگەهشتی یێن گەلەك هویر و بچویك هەنە دبێژنێ هێکێن دەستپێکی. دەمێ کچ بالق دبیت، هەر هەیڤێ جارەکێ هژمارەکا هێکان دێ دەست ب گەشەکرنێ کەن لێ ل دوماهیێ ب تنێ ئێك ژ وان دێ یا سەرکەفتی بیت و گەهیتە پێگەهشتنەکا تەمام و پاشی دێ هێتە ڤەگوهاستن بۆ ناڤ بۆریا فالۆپی دا داکو پێشوازیێ ل تۆڤێ زەلامی بکەت. ئەڤ خۆلە د سێ قۆناغان ڕا د بوریت ئەوژی ب ڤی ڕەنگی:

<u>قۆناغا ئێکێ: ژ رۆژا 1 هەتا رۆژا 10</u>

د ڤێ قۆناغێ دا بەشێ هایپوزالأماسی یێ مێشکی دێ هۆرمونێ گونادوترۆپین GnRH ڕێژیت و ئەڤ هۆرمونە دێ پەیامان گەهینتە ڤەرێژا بن مێشکی ژبۆ ڕێژتنا هەردوو هۆرمونێن LH و FSH. ئەڤ هەردوو هۆرمونە ژی ب ڕێکا خوینێ بۆ ناڤ هێکدانا ژنێ دێ هێنە ڤەگوهاستن و دێ فرمانێ لێ کەن هژمارەکا هێکێن دەستپێکێ گەشە بکەت و ل دویڤ دا هێکدانا ژنێ ژی دێ هۆرمونێ ئیستروجین ڕێژیت داکو ڤی کاری ئەنجام بدەت.

<u>قۆناغا دووێ: ژ رۆژا 10 هەتا رۆژا 14</u>

د ڤێ قۆناغێ دا ژ سەرجەمێ وان هێکێن دەستپێکی یێن هاتینە هاندان ژبۆ گەشەکرنێ ب تنێ هێکەك دێ گەهیتە قۆناغا پێگەهشتنێ یا تەمام. ل دویڤ دا ئەڤ هێکە دێ بزاڤێ کەت خۆ ژ دیوارێ هێکدانێ ڕزگار بکەت و بەرەڤ کەنالێ فالۆپی ڤە بچیت و هۆرمونێ ئیستروجین دێ هاریکاریا وێ کەت و دێ پەیامان گەهینتە ڤەرێژا بن مێشکی داکو پتر هۆرمونێ LH برێژیت و خوارنێ ژبۆ ڤێ هێکا پێگەهشتی دابین بکەت. د ڤێ قۆناغێ دا پتریا ژنان هەست ب چ تشتان ناکەن لێ دبیت هندەك ژن هەست ب ئێشانەکا سڤك ل دەڤەرا پشتێ یان بەشێ خارێ یێ سنگی بکەن.

قۆناغا سیێ: ژ رۆژا 14 هەتا رۆژا 28

د ڤێ قۆناغێ دا ئەو پەردا ل دورماندور هێکا پێگەهشتی ل سەر شێوێ تەنەکێ زراڤ دێ دەرکەڤیت دبێژنێ تەنێ زەر، د ڤی ماوەی دا هۆرمونەکێ دی ب ناڤێ پرۆجیسترون دگەل برەکا هۆرمونێ ئیستروجین دێ هێنە رێژتن و دێ فەرمانێ دەنە ڤەرێژا بن مێشکی ئێدی هەردوو هۆرمونێن FSH و LH بەرهەم نەئینیت. لێ هەکە کریارا پیتاندنا هێکێ ژ لایێ تۆڤی ڤە نەهاتە رویدان، ئەڤ تەنە دێ ئاستێ رێژتنا هەردوو هۆرمونێن پرۆجیسترون و ئیستروجین کێم کەت و هێدی هێدی ئەڤ تەنە دێ بچویك بیت و دگەل پەردا ناڤخۆیی یا دیوارێ مالبچویکی هەمی دێ هێنە رامالین و ژ لەشی دەرکەڤن، پاشی دێ دەست ب خۆلەکا نوی یا دانانا هێکێ هێتە کرن.

دووەم: خۆلا هەیڤانە:

خۆلا هەیڤانە پێکدهێت ژ زنجیرەکا گوهۆرینان دناڤ دیوارێ ناڤخۆیی یێ مالبچویکێ ژنێ دا رویددەن هەر ژ ژیێ بالقبوونێ هەتا ژیێ بێ ئومێدیێ کو د ڤی ماوەی دا هەیڤێ جارەکێ مالبچویك خۆ ئامادە دکەت داکو کەش و هەوایەکێ گونجایی ژبۆ هێکا پیتاندی ئامادە بکەت و جهەکی ژبۆ گەشەکرنا وی دابین بکەت.

ئەگەر ژن دووگیان نەبوو، ئانکو هێکا وێ یا پێگەهشتی ژ لایێ تۆڤێ زەلامی ڤە نەهاتە پیتاندن، ل وی دەمی دیوارێ مالبچویکی کو بەری هینگێ گەلەك ستویر ببوو دێ هەست ب ڤێ چەندێ کەت، لەورا دێ دەست ب درپانێ کەت و دگەل هێکا نەپیتاندی دێ دەرکەڤنە ژ دەرڤەی لەشی و دبێژنە ڤێ چەندێ خۆلا هەیڤانە یان ژی (عادة شهرية)، ژبەرکو وەکی عادەتەکی یە هەیڤێ جارەکێ رویددەت. ل ڤێرێ دڤێت ژن بزانیت کەنگی ژڤانێ خۆلا وێ یا هەیڤانە ژبەرکو دبیت گەلەك جاران ژبەر نەخۆشیەکێ یان کولبوونەکێ خوین دگەل دەستنڤێژا وێ یا زراڤ دەرکەڤیت.

ئەڤ خۆلە ژی ژ لایێ هەردوو هۆرمونێن پرۆجیسترون و ئیستروجینی ڤە دهێنە کونترولکرن، ژبل ڤێ چەندێ ئەڤ هۆرمونە دبنە ئەگەرێ دەرکەفتنا سیفەتێن دووەمی ل دەڤ ژنێ وەك مەزنبوونا مەمکان و نازکیا پیستێ لەشی و دەنگ زراڤی و کێمیا مویان ل سەر لەشی.

ب شێوەیەکێ گشتی ماوێ ڤێ خۆلێ (28)رۆژن، لێ جوداهی یا ل دەڤ ژنان هەی ژبەرکو دبیت ل دەڤ هندەکان ماوێ ڤێ خۆلێ ب تنێ (21) رۆژ بن و ل دەڤ هندەکێن دی بگەهیتە (40) رۆژان ژی. ئەم دشێن ڤێ خۆلێ ژی ل سەر سێ قۆناغان دابەش بکەین:

قۆناغا ئێکێ: ژ رۆژا 1 هەتا رۆژا 5

ل دەستپێکا ڤێ قۆناغێ ئاستێ هۆرمونێ پرۆجیسترون دێ هێتە خارێ و ئەڤ بۆرییێن خوینێ یێن خوارنێ دگەهینە دیوارێ نافپۆشێ مالبچویکی دێ ڕەق بن و ئێدی ڤی کاری ئەنجام نادەن و خوینێ ناگەهینە ڤێ دەڤەرێ، لەورا ئەڤ دیوارە هێدی هێدی دێ زیندیا خۆ ژدەستدەت و لاواز بیت و پاشی دێ مریت و دەرکەڤیتە ژ دەرڤەی لەشی.

قۆناغا دووێ: ژ رۆژا 5 هەتا رۆژا 14

د ڤێ قۆناغێ دا ئەو هۆرمونێ ئیستروجین یێ ژ لایێ هێکدانێ ڤە دهێنە ڕێژتن، دێ دووبارە دەست ب دروستکرنا دیوارێ نافپۆشا مالبچویکی کەت هەتاکو ستویر دبیت و شێوەیەکێ ئیسفەنجی وەردگریت.

قۆناغا سیێ: ژ رۆژا 14 هەتا رۆژا 28

هەر ژ رۆژا (14) وێڤە کو هێک دهێتە دانان، تەنێ زەر یێ ل دورماندور هێکێ دێ دڕیێت و ئاستێ ڕێژتنا هەردوو هۆرمونێن پرۆجیسترون و ئیستروجین زێدەکەت داکو ئەڤ هەردوو هۆرمونە نافپۆشا مالبچویکی ستویرتر لێ بکەن.

ئەڤ خۆ ئامادەکرنە هەمی ژبۆ هێکەکا پیتاندی دهێنەکرن. ل دویف دا تەنێ زەر دێ پەیامەکا کیمیایی ژ هێکا پیتاندی وەرگریت کو یا هاتیە پیتاندن ژ لایێ تۆڤی ڤە دێ بیتە سوریلانك (کورپەلە)، ئەو پەیام وێ چەندێ بۆ روهن دکەت کو یا بەردەوام بیت ل سەر ڕێژتنا ڤان هۆرمونان و بەردەوام نافپۆشا مالبچویکی بپارێزیت و خوارنێ بدەتێ و ڕێگر بیت ل هەمبەر دڕاندنا ڤی ناڤپۆشی دا.

و هوسا کریارا دووگیانبوونێ دێ یا بەردەوام بیت هەتا زارۆك ژدایکدبیت. لێ هەکە هێك نەهاتبیتە پیتاندن ئێکسەر ئەڤ دیوارە دێ ژناڤچیت و هێدی هێدی دگەل هێکێ و خوینا پیس دێ دەرکەڤنە ژ دەرڤەی لەشی.

بەشێ سێیێ

ئورگازم چیە و چەوا پەیدادبیت؟

ئورگازم چیە و رۆلێ وێ د ژیانا مرۆڤی دا چیە؟

دروستکرنا هێکان ل دەڤ ژنێ و دروستکرنا تۆڤی ل دەڤ زەلامی هەردووکان رۆلێ خۆ هەیە، لێ ئۆرگازمێ چ رۆلێن بایولوژی نینن ب تنێ ژبۆ هندێ ڕویددەت داکو مرۆڤ خۆشیێ ژ کریارا سێکسی وەربگریت.

ئورگازم کو دبێژنی نەشوا سێکسی یان ژی ئەو هەستا خۆشیێ یا مرۆڤ ل دەمێ کریارا سێکسی د دوماهیك قۆناغ دا هەست پێدکەت، حەزەکا سروشتیە دناڤ لەشێ مرۆڤان دا هاتیە ئافراندن و بۆ هندێ یە داکو مرۆڤان هانبدەت ژیانا هەڤژینیێ پێکبینن و زارۆکان دروست بکەن و ب ڤی ڕەنگی داکو ژیان یا بەردەوام بیت.

ڤەکۆلین دیار دکەن دەمێ ئورگازم ڕوییددەت، حەوزا ژنێ فرەهتر لێ دهێت داکو بشێت باشتر پێشوازیێ ل ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی بکەت و کویرتر بێختە د ناڤ دا، ئەوژی ژ پێخەمەت هندێ تۆڤی زەلامی ب سانەهی بگەهیتە هێکا ژنێ. هەردیسان ئورگازم دبیتە ئەگەر زڤڕۆکا خوینێ چالاکتر لێ بهێت و پیستێ لەشێ مرۆڤی نەرمتر و پاقژ ببیت و ڕەنگ و ڕویەکێ جوانتر ددەتە مرۆڤی.

جوداهی چیە دناڤبەرا ئورگازمێ و هاڤێتنا تۆڤی دا؟

دبیت گەلەك كەس نەزانن کو جوداهیەکا مەزن یا هەی دناڤبەرا ئورگازمێ و هاڤێتنا تۆڤی دا، ژبەرکو ئەڤ هەردوو کریارە تا ڕادەیەکی د ژێکجوودانە و مەرج نینە هەردوو پێکڤە ڕوویبدەن.

ئورگازم هەستەکا خۆشیێ یا تایبەتە مرۆڤ ل دەمێ ئەنجامدانا کریارا سێکسی هەست پێ دکەت، لێ هاڤێتنا تۆڤی ژ لایێ زەلامی ڤە یان ڕێژتنا ئاڤێ ل دەڤ ژنێ کریارەکا بایولوژیە و ڕەنگە بێی ڕویدانا ئورگازمێ ژی ڕوویبدەت یان ژی بەروڤاژی ڕەنگە ئەو هەست ب ئورگازمێ بکەن بێی هاڤێتنا تۆڤی و ئاڤێ و باشترین نموونە ل سەر ڤێ چەندێ ئەوە گەلەك جاران زەلام هەست پێ دکەت ئاڤا لەشێ وی یا دەرکەفتی بێی کو کریارا سێکسی ئەنجام دابیت یان هەست ب خۆشیا ئورگازمێ کربیت.

دبیت ل دەڤ زەلامی تا ڕادەیەکی یا ب زەحمەت بیت هەست ب خۆشیێ بکەت ئەگەر تۆڤێ خۆ نەهاڤێژیت، لێ ئەڤ چەندە هزرەکا شاشە دناڤ زەلامان دا بەربەلاڤ بوویی،

ژبەرکو د ڕاستی دا زەلاٚمان شیانێن هندێ یێن هەین بگەهنە ئورگازمەکا ڕاستەقینە بێی کو پێدڤی ب هاڤێتنا توٚڤی بن.

ئەرێ ڕاستە ئورگاژما روٚژهەلاتی و ئورگاژما روٚژئاڤایی هەیە؟

ل هندەك وەلاتێن روٚژهەلاتی ب تایبەت ل هندستان و بەنگلادش و سەنگافور، جوٚرەکێ بایەخدان و گرنگیدان ب هەستێن سێکسی یێن هەین، لێ ل وەلاتێن روٚژئاڤایی پتر گرنگیدان ل سەر لەشی یە، پاشی هەست و سوزان و پتر ژ وێ هەستێ یا ل دەمێ کریارا سێکسی پەیدادبیت. هەردیسان پتر گرنگی ب هندێ دهێتە دان کا چەند جاران دێ هەست ب ئورگازمێ کەن، لەوڕا درێژاهیا ماوێ وێ و کویراتیا هێزا وێ ل دەڤ وان نەیا گرنگە لێ ئەڤ چەندە ل دەڤ دابونەریتێن روٚژهەلاتی یا بەروڤاژیە لێ هەردیسان وان ژی تا ڕادەیەکی زێدەهی تێدا یا کری.

د ماوەیەکێ کێم دا مروٚڤ پتر ژ جارەکێ بگەهیتە ئورگازمێ دێ بیتە ئەگەرێ رویدانا جەلتەیێن دلی؟

ئەڤ ئاخفتنە ب شێوەیەکێ شاش هاتیە ڤەگوهاستن و هندەك شاشیێن زانستی تێدا هەنە، ئەڤ پروٚپاگندە هینگێ پەیدابوو دەمێ زانایێن بوارێ سێکسزانییێ تاقیکرنەك ل سەر مشکان ئەنجامدای و بزاڤکری ئاستێ ئورگازما وان بزانن.

زانایان هندەك تێلێن لەرزینێن کارەبایی دروستکرن کو ئێك ژ ڕەنگڤەدانێن وێ پەیدابوونا ئورگازمێ بوو ل دەڤ مشکان و ئەڤ تێلێن کارەبێ بەردەوام فشار دئێخستە سەر مشکان، لەوڕا پشتی بوٚرینا (24) دەمژمێران ئەڤ مشکە مرین. زانایان بوٚ ڤەشارتنا ڤێ شکەستنا خوٚ ئەو هێجەت گرت کو ئەڤ مشکە فێری ئورگازمێ بوون، لەوڕا ئەو ب خوٚ دچوون دەستێ خوٚ ل دوگما کارەبێ ددا داکو هەست ب ئورگازمێ بکەن و وان ناڤێ ڤێ چەندێ کرە دوٚزا ئورگازما بلند.

لێ د ڕاستی دا مروٚڤ نەشێت خوٚ ب کارەبێ ڤە گرێدەت داکو چەندین جاران هەست ب ئورگازمێ بکەت، لەوڕا یا دروست ئەوە کو ئەنجامدانا کریارا سێکسی ژبوٚ چەندین جاران ل سەر ئێك و گەهشتنا ئورگازما سروشتی نابیتە ئەگەرێ مرنا مروٚڤی.

ئەرێ ژن ژی دشێت وەکی زەلامان بگەهیتە ئورگازمێ ل دەمێ کریارا سێکسی؟

ژبۆ ماوەیەکێ درێژ زەلامان هزکر دکر کو ئەو ب تنێ دگەهنە ئورگازمێ و خوشیا سێکسی هەر ژبۆ وان ب تنێ یە، لەورا ئەڤ چەندە ل دەڤ ژنان ژی بابەتەکێ گرنگ نەبوو و وان هزردکر ئەو وەکی دیاریەکێ نە زەلام ب تنێ بۆ خۆ خۆشیێ ژ لەشێ وان وەردگریت. لێ نوکە ژن هەست ب ڤێ چەندێ دکەن و ئەو ڕاستیە ژبۆ وان دیاربوویە کو وان ژی مافێ هەی بگەهنە ئورگازمێ، لەورا وان پەیوەندیەکا باش دگەل لەشێ خۆ هەیە و بزاڤێ دکەن ئەوژی بگەهنە وێ خۆشیێ یا زەلام دگەهنێ.

ڤەکۆلین دیار دکەن کو (50٪) ژ ژنان بەرهەڤ نینن کریارا سێکسی ئەنجام بدەن هەکە نەگەهنە ئورگازمێ. ژن دشێت وەکی زەلامی و ڕەنگە بەری زەلامی ژی بگەهیتە ئورگازمێ ب تایبەت هەکە بزانیت کا خالێن ئازراندنا وێ یێن سێکسی ل کیڤەنە و چەوا دێ گەهیتە ئورگازمێ، ژبەرکو ئورگازم هەستەکە هێدی هێدی بلند دبیت، لەورا دڤێت بزانیت کا دێ چەوا هەست ب ڤێ چەندێ کەت.

ئەرێ ژن چەوا هەست ب ئورگازمێ دکەت؟

ژبەرکو پێکهاتنا بایولوژی یا لەشێ هەمی ژنان وەکی ئێك نینە، لەورا هەمی وەکی ئێك ژی هەست ب ئورگازمێ ناکەن و وەکی هەر شیانەکا دی یا لەشی ئەڤ هەستە ل دەڤ وان وەکی ئێك نینە.

هەستێ ئورگازمێ ل دەڤ زەلامی گەلەك یێ روهن و دیارە، لێ ل دەڤ ژنێ ب شێوەیەکێ گشتی ل دەمێ ڕویدانا ئورگازمێ، ژن دێ هەست ب هندێ کەت لەشێ وێ پیچەکێ ڕەق دبیت ب تایبەت پێ و ڕانێن وێ، زێدەباری گەرمبوون و ڕەقبوون و ڕاکێشانا زەڤلەکێن ل دەڤەرا وێ یا سێکسی.

هەردیسان د ڤی ماوەی دا، ژن هەست ب بێهن تەنگی و تێهنیبوون و لەرزینێ دکەت و دبیت پیچەکا ئیشانێ ژی دگەل دا بیت کو وەل وێ دکەت زەلامی پالدەت، ژبەرکو پیستێ لەشێ وێ گەلەك هەستیار دبیت و شیانێن دەستلێدانێ نینن. ماوێ ئورگازمێ ژ (10) چرکان نابوریت لێ بەری و پاشی ئورگازمێ ژی کومەکا هەستێن جەستەیی و دەروونی هەنە و خۆشیەکا تایبەت ژبۆ مرۆڤی پەیدا دکەن.

بۆچی هندەك جاران ژن هوسا خۆ دیار دكەت كو ئەوژی یا گەهشتیە ئورگازمێ؟

ل دەمێ ئەنجامدانا كریارا سێكسی گەلەك ژ ژنان هوسا خۆ بۆ زەلامی ددەنە دیاركرن كو ئەوژی یێن گەهشتینە ئورگازمێ لێ دبیت ئەو نەگەهشتبنە ڤێ چەندێ. ئەگەر ژن هزر بكەت ئەو دێ زەلامی سەردا بەت، د ڕاستی دا ئەو ل دەستپێكێ خۆ سەردا دبەت ژبەركو ئەو ل ڤێرێ ب تنێ یا بزاڤێ دكەت خوشیێ بۆ زەلامی پەیدابكەت بێی كو هزرا خۆ بكەت. ئەگەر زەلام هەست پێ بكەت كو هەڤژینا وی چ خۆشیێ ژ وی نابینیت ل دەمێ كریارا سێكسی، ئێدی هێدی هێدی ئەوژی نەشێت ب وێ گەرموگوریێ و ژدل بچیتە نێزیكی هەڤژینا خۆ و هەمی گاڤان دێ هەست پێ بكەت ئەو كەسەكێ نەخۆشتڤیە ل دەڤ هەڤژینا خۆ، لەوڕا دێ نەچاربیت پەنایێ بەتە بەر هندەك ڕێكێن دی ژبۆ تێركرنا حەزێن خۆ.

ئەرێ مرۆڤ دشێت ماوێ ئورگازمێ درێژ بكەت؟

ڕەنگە پتریا هەڤژینا ب وی ماوێ كورت ڕازیبن یێ ئەو پێ هەست ب خۆشیا سێكسی دكەن، لێ دبیت حەزا گەلەكا كەسان بیت ڤی ماوەی درێژ بكەن. هەردوو زانایێن سێكسزانی یێن ئەمریكی "ئالان براوەر" و هەڤژینا وی "دونا براوەر" پشتی ئەنجامدانا ڤەكۆلینەكێ شیان ڕاهێنانەكێ بدانن ب ناڤێ ڕاهێنانا درێژكرنا ئورگازمێ و ئەڤ ڕاهێنانە ب چوار پێنگاڤان دهێتە ئەنجامدان ئەوژی ب ڤی ڕەنگێ ل خوارێ:

- خۆ ڕزگاكرن ژ هەمی گرێ و ترسێن دەروونی و لادانا هەمی ئاریشەیێن خۆ یێن ڕۆژانە بۆ لایەكی داكو مێشكێ تە ئارام بیت و خۆ بەرهەڤ بكەت ب تنێ پێشوازیێ ل كریارا سێكسی بكەت.
- ئەنجامدانا ڕاهێنانێن "كیجال" ژبۆ بهێزكرنا زەڤلەكێن حەوزێ كو پەیوەندیەكا ڕاستەوخۆ ب هەستێن سێكسی ڤە هەیە.
- دەستلێدانا بەردەوام دناڤبەرا ژن و مێران دا ب تایبەت دەستلێدانا زەلامی بۆ ژنێ و بۆ ئەندامێن وێ یێن سێكسی.
- هەردەمێ هەست ب ئورگازمێ هاتەكرن دڤێت ڕاوەستن و بچنە خالا دەستپێكێ. ب ڤی ڕەنگی دوماهیك جار دێ هەستكرنەكا تەمام یا ئەندامێ سێكسی یێ زەلامی ڕویدەت.

ئەرێ دەرمان دبنە ئەگەرێ نەهێلانا ئورگازمێ؟

هندەك ژن و زەلام ژبەر ئەگەرێن ساخلەمیێ هندەك جۆرێن دەرمانان بكاردئینن كو دبیتە ئەگەر كارتێكرنێ دكەتە سەر ژیانا وان یا سێكسی یان كارتێكرنێ دكەتە سەر لەشێ وان. ژبەرهندێ یا پێدڤیە ل دەمێ تیبینیكرنا هەر گوهۆڕینەكێ د ژیانا سێكسی دا ژبەر خوارنا دەرمانان، پێدڤیە سەرەدانا نوشدارەكێ تایبەتمەند بهێتەكرن وەك ڕەقنەبوون ل دەڤ زەلامی و ژ دەستدانا ئارەزوویا سێكسی و هەستكرن ب هشكبوونا دەڤەرا سێكسی ل دەڤ ژنێ و نەگەهشتن بۆ ئورگازمێ. ژ وان دەرمانێن دبنە ئەگەرێ نەگەهشتنا ئورگازمێ دەرمانێن دژی خەموكیێ نە، یان ژی ئەو دەرمانێن كولیسترولێ خوینێ دئینە خوارێ و دەرمانێن نڤستن و خەوئینانێ.

ئەگەرێ ئورگازم ب تنێ ب ڕێكا ئەنجامدانا سێكسی ڕوبدەت؟

مەرج نینە دەمێ زەلام كریارا دگەل ژنێ ئەنجامددەت و ئەندامێ خۆ یێ سێكسی دكەتە دناڤ لەشێ وێ دا ب تنێ ل وی دەمی ئورگازم ڕوبدەت، ژبەركو گەلەگ كارێن دی یێن هەین ئەو بێی ئێخستنە ناڤ دا دشێن خۆشیێ ببەن و بگەهنە ئورگازمێ ب تایبەت ل دەڤ ژنێ. ژن بۆ هندێ بگەهیتە ئورگازمێ پێدڤیە ل دەستپێكا كریارا سێكسی ئەو و هەڤژینێ خۆ هندەك یارییێن سێكسی بكەن و خۆ مژیل بكەن نەك ئێكسەر بچنە قۆناغا دوماهیێ و خۆ ب دوماهی بینن ژبەركو ل ڤی دەمی یا ب زەحمەتە ژن بگەهیتە ئورگازمێ و ئەو ئورگازما زەلام ژی هەست پێ دكەت گەلەك یا سادە و دەم كورتە.

بەشێ چوارێ:

ڕەوشەنبیریا سێکسی بۆ سنێلەیان

دێ چ ڕویدەت ئەگەر مرۆڤ ناسنامەیا ڕەگەزێ خۆ نەنیاسیت؟

هەر ل دەستپێکا ژیێ مرۆڤی، هندەك کاودان ڕویددەن و دبنە ئەگەرێ تێکچوون و نەنیاسینا ڕەگەزێ خۆ یێ سێکسی ل دەڤ مرۆڤی، ئەڤ تێکچوونە دبنە ئەگەرێ ڕویدانا هندەك گوهۆڕینێن سێکسی و ئەو مرۆڤ دێ هەست پێکەت کو هەست و سوزێن وی یێن د لەشەکی دا هاتینە زیندانکرن و نەشێت خۆ ژی ئازاد بکەت.

مەرەم ژ نەنیاسینا ڕەگەزی ئەوە دەمێ کەسەك ب دروستاهی نەزانیت کا ئەو کچکە یان کورکە، ئەوژی ژبەر پێکهاتنا لەشێ وی یان هەبوونا هەردوو ئەندامێن زانێ یێن نێرو مێیان، یان ژی دبیت لەشی وی ژ لایێ پێکهاتنێ ڤە وەکی یێ ڕەگەزێ نێر بیت لێ هەست و سوزێن وی یێن ڕەگەزێ مێ بن و بەروڤاژی.

ل ڤی دەمی ئەڤ کەسە دێ تووشی گەلەك گرییێن دەروونی و جڤاکی بیت ب تایبەت دەمێ ژ لایێ کەسێن دی ڤە دهێتە ڕەتکرن و نەشێت ب دروستاهی دەربڕینێ ژ هەست و سوز و حەزێن خۆ یێن سێکسی بکەت و بۆ وی یا ب زەحمەت بیت دناڤ جڤاکەکی دا خۆ دیار بکەت کو ئەو کەسەکێ هەڤڕەگەزبازە.

پەیوەندیا دناڤبەرا ناسنامەیا ڕەگەزێ مرۆڤی و ئەو فاکتەرێن دبنە ئەگەرێ ڤێ چەندێ بابەتەکێ گەلەك ئالۆزە، ژبەرکو ناسنامەیا سێکسی یا مرۆڤی ب تنێ ژ ئەنجامێ کارلێکێن بایولوژی و دەروونی و جڤاکی دروست نابیت، بەلکۆ گەلەك فاکتەرێن دی یێن هویر ژی دەست دگەل ڤێ چەندێ هەیە و پەیدابوونا هەر ئاریشەیەکا بچویك دێ بیتە ئەگەر ب زەحمەت مرۆڤی ڕەگەزێ خۆ بنیاسیت.

بۆچی یا گرنگە مرۆڤ ڕەگەزێ خۆ دیار بکەت؟

گەلەك یا گرنگە مرۆڤ ڕەگەزێ خۆ دیار بکەت کا یێ نێرە یان یا مێ یە، ژبەرکو ئەڤ چەندە دێ بیتە ئەگەر مرۆڤ ڕامان و پێناسەیا خۆ هەبیت و ژبلی ڤێ چەندێ مرۆڤ وەکی کەسەکێ بەرزەبووی و بێی ئارمانج دناڤ ژیانێ دا دێ بەرزە بیت.

دەمێ ناسنامەیا ڕەگەزی یا کەسەکی دهێتە دیارکرن، مەرەم ژێ ئەوە کا ئەڤ مرۆڤە یێ نێرە یان یا مێ یە و ب ڤێ چەندێ سەرجەم لڤین و هەست و سوز و ئەزمونێن وی کەسی د ژیانێ دا دێ هێنە دیارکرن، زێدەباری دیارکرنا بەرپرسیارییێن مرۆڤی دگەل

خۆ و دگەل کەسێن دی ژی دهێنە دیارکرن چونکی بێی دیارکرنا ڤێ ناسنامێ ئاریشەیێن مرۆڤی د ژیانێ دا دێ گەلەك ب زەحمەتر بن و نەشێت وەکی کەسەکێ ساخلەم و خوشتڤی دناڤ جڤاکی دا ڕەفتارێ بکەت خۆ هەکە چەند کەسەکێ سەرکەفتی بیت.

کەنگی زارۆك هەست ب ڕەگەزێ خۆ دکەت؟

ل سەردەمێن بەری نوکە هوسا خەلکی هزردکر کو کچ و کور هەست ب ڕەگەزێ خۆ ناکەن کا کچن یا کورن هەتا دگەهنە ژیێ بالقبوونێ ب تایبەت دناڤ جڤاکێن رۆژهەلاتی و عەرەبی دا، ژبەرکو وان هزردکر زارۆك بەری ڤی ژی چ پرسیارێن سێکسی ناکەت و چ هزرو و هەستێن سێکسی نینن و چ ڕەفتارێن ب ڤی شێوەی ئەنجام نادەت.

لێ ئەم دشێن بێژین کو نوکە زارۆك د ژیەکێ بچویکتر دا هەست ب ڕەگەزێ خۆ دکەت و شانازیێ پێ دبەت و دەمێ دگەهتە ژیێ بالقبوونێ ژی شارەزایەکا باشتر و پێزانینێن پتر ل دور ڕەگەزێ خۆ دزانیت.

د ڤەکۆلینێن نوی دا هاتیە دیارکرن کو زارۆکێن ڤی سەردەمی گرنگیێ ب ڕەگەزێ خۆ ددەن و خۆشیێ ژێ دبینن ب تایبەت دەمێ دەستێ خۆ دکەنە ئەندامێن خۆ یێن سێکسی و پتریا جاران ئەڤ گرنگیدانە د ژیێ دوو سالێیێ وێ ڤە دا پەیدادبیت. ئەم دشێن ڤۆناغێن هشیاریا سێکسی ل دەڤ زارۆکی ل سەر ڤان ڤۆناغان دابەش بکەین:

دەمێ ژدایکبوونێ هەتا ژیێ سالەکێ:

زارۆك هەر ژ دەمێ ژدایکبوونێ کارلێکێ دگەل هەر پەیوەندیەکا جەستەیی دکەت، ب تایبەت دگەل کەسێن دەوروبەری خۆ وەك دایك و باب و خیشك و برایێن خۆ. ژ ئەنجامێ ڤێ بەرکەفتنێ زارۆك هەست ب خۆشی و تەناهیێ دکەت و ب ڕێکا کەنی و گرنژینێ دەربڕینێ ژ ڤی خۆشیێ دکەت.

ئەم مەزن هەست ب ڤێ کارلێکا سێکسی ناکەین و دبیت ئەم د ڕامانا وێ یا هویر نەگەهین، لێ ئەو دەربڕینێن زارۆکی هندەك ئاماژەنە بۆ هەستکرنا وی ب خۆشیێ. دگەل مەزنبوونا ژیێ زارۆکی ئێدی دێ دەستێ خۆ کەتە لەشێ و ئەڤ چەندە ژی تشتەکێ سروشتی یە ژبەرکو ئێکەم تشتێ زارۆك د جیهانێ دا دڤێت ئاشکرا بکەت لەشێ خۆیە.

دبيت هندەك جاران ئەڤ چەندە ببيتە جهێ نەڕەحەتيا دايك و بابان لێ نابيت ژ ڕادەيێ زێدەتر ئەو گڤاشتنان ل سەر زاڕۆكى بكەن بەرامبەر ڕەفتارێن وى.

دبيت هندەك زاڕۆك ل دەمێ خوارنا شيرى هەست ب خۆشيەكێ بكەن ب تايبەت ڕەگەزێ نێر دەمێ دەستێ خۆ ل لەشێ خۆ ددەت جۆرە ڕەقبوونەك ل دەڤ ديار دبيت، لەوڕا دڤێت دايك ب شێوەيەكێ لۆژيكى و ل دويف ژيێ زاڕۆكى سەرەدەريێ دگەل بكەت.

ژ ژيێ ئێك ساڵيێ هەتا دوو ساڵيێ:

د ڤى ماوەى دا دەستێن زاڕۆكى ب شێوەيەكێ باش يێن گەشەكرين و دشێت كونترۆلا لڤينا تبلێن خۆ بكەت. دەمێ دەستێ خۆ دكەتە لەشێ ب تايبەت ئەندامێن خۆ يێن سێكسى هەست ب جۆرەكێ دەستلێدانێ دكەت ئانكو زاڕۆك هەست ب هندێ دكەت دەمێ ئەو دەستێ خۆ د كەتە ڤان ئەندامان هەستەكێ تايبەت و خۆش ل دەڤ پەيدادبيت، لەوڕا دبيت هندەك جاران ب مەبەست وى كارى بكەت داكو خۆشيێ بۆ خۆ پەيدابكەت.

هندەك جاران دايك و باب هەست ب ڤێ چەندێ دكەن و هەست ب نەئارامييێ دكەن، چونكى هزر دكەن زاڕۆكێ وان ئاريشەيەكا هەى، لێ د ڕاستى دا زاڕۆكى چ ئاريشە نينن و لڤينێن وى يێن پاڤژ چ مەرەمێن خراب نينن، چونكى زاڕۆك نزانيت ئەڤە حەزەكا سێكسى يە ل دەڤ وى بەلكۆ ب تنێ دزانيت ئەڤ چەندە هەستەكێ خۆشە بۆ وى.

هەرچەندە د ڤى ژى دا دەليڤەيەكا كێم يا هەى زاڕۆك فێرى تشتان بيت ب تايبەت دەمێ دبينيت دايك و باب وى ل پێشچاڤێن وى ل دەف ئێك دنڤن يان كەسەك ل دەڤ وى دەستێ خۆ بكەتە ئەندامێن خۆ يێن سێكسى و ڕەنگە زاڕۆك ژى زارى وان ڤەكەت بێى بزانيت مەرەما وان چيە.

ژ ژيێ دوو ساڵيێ هەتا چوار ساڵيێ:

د ڤى ژى دا زاڕۆك ب تەمامى هەست ب ڕەگەزێ خۆ دكەت و دزانيت كا كچە يان كورە و گرنگيەكا زێدەتر ب ئەندامێن خۆ يێن سێكسى ددەت. هەروەسا دزانيت كا جوداهى دناڤبەرا ئەندامێن وى و يێن ڕەگەزێ بەرامبەر دا چيە و هەست ب شەرمێ دكەت دەمێ كەسەك ئەندامێن وى يێن سێكسى دبينيت ب تايبەت ڕەگەزێ بەرامبەر، هەر ژبەر ڤێ

چەندێ ژی دایك و باب وی فێر دکەن کو دەمێ دەستنڤێژا وی دهێت بچیتە تەوالێتێ و ل وێرێ جلکێن خۆ بینتە خارێ.

دبیت د ڤی ژی دا هندەك زارۆکێن ئەندامێن خۆ یێن سێکسی نیشا ئێك و دوو بدەن. جڤاکێن رۆژئاڤایی هزر دکەن د ڤی ژی دا تشتەکێ ئاسایی یە زارۆك ئەندامێن خۆ یێن سێکسی نیشا ئێك و دوو بدەن و دەستێ خۆ بکەنە ئەندامێن ئێك و دوو داکو دەلیڤێ بدەتە زارۆکی تایبەتمەندی د ئەزمونێن سێکسی دا هەبیت.

د جڤاکێن رۆژهەلاتی دا، ئەڤ چەندە یا بەربەلاڤ نینە، ژبەرکو جڤاکێن رۆژهەلاتی پێکهاتەیەکا تایبەتی هەیە و تێدا پابەندی هندەك یاسایێن مۆرالی و سێکسی نە ب تایبەت د پاراستنا پەردا کچینیێ ل دەڤ ڕەگەزێ مێ دا. ژبەر ڤێ چەندێ بابەتێ دەستلێدانێ ب هەمی ڕەنگان دهێتە قەدەغەکرن، لێ دڤێت ئەڤ ڕێگرتنی ب شێوەیەکێ ئارام و بێی سزادان بیت داکو ل پاشەرۆژێ کارتێکرنێ ل هزروبیرێن سێکسی یێن زارۆکی نەکەت.

د ڤی ژی دا دبیت زارۆك هندەك پرسیارێن سێکسی یێن شەرمین بکەت و ڕەنگە خێزان د بەرسڤدانا وان دا پیچەکێ شەرمزار بیت، لێ د هەمان دەم دا دڤێت پرسیارێن وی ب شێوەیەکێ زانستی و ل دویڤ ژیێ وی بهێنە بەرسڤدان.

ژ ژیێ چوار سالێ هەتا هەشت سالیێ:

د ڤی ژی دا زارۆك پتر یێ هشیارە ل سەر ئەندامێن خۆ یێن سێکسی پتر هەست ب جوداهیا دناڤبەرا ئەندامێن خۆ یێن سێکسی و یێن ڕەگەزێ بەرامبەر دا دکەت، لەوڕا ب هەمی ڕەنگان ناهێلیت دایکا وی جلکێن وی ل پێشچاڤێن کەسەکێ دی بگوهۆڕیت و وی ڕویس بکەت، ژبەرکو هەست ب جۆرە شەرمەکێ ژ دەرکەفتنا ئەندامێن خۆ یێن سێکسی دکەت. هەروەسا فێری هندێ دکەت کا کەنگی و چەوا دێ خۆ ڕویس کەت و جلوبەرگێن خۆ گوهۆڕیت، هەروەسا فێری هندێ دبیت نابیت کەس دگەل وی بچیتە تەوالێتێ ب تنێ دایکا وی نەبیت.

دبیت د ڤی ژی دا زارۆك تووشی هندەك ئەزمونێن سێکسی دگەل زارۆکێن دی یێن هەڤالێن خۆ بیت وەك دەستلێدانا ئەندامێن سێکسی یێن ئێك و دوو یان خۆ پێکڤەنان،

لەورا دڤێت خێزان پتر یا هشیاری ڕەفتارێن وی بیت و چاڤدێرییێ لێ بکەت لێ دگەل هندێ ژی نابیت ب شێوەیەکێ توند سزا بدەت یان ژ هەڤالان دویر بکەت.

هەردیسان بۆ هەر پرسیارەکێ ژی باشترە ب بەرسڤەکا سادە و ئاسایی بەرسڤا وی بهێتە دان و زارۆك نەهێتە پاشڤەبرن یان ترساندن ژ کرنا ڤان جۆرە پرسیاران.

ژ ژیێ هەشت سالێ هەتا یازدە سالیێ:

ل ڤێرێ زارۆك هێدی هێدی ژ قۆناغا زارۆکینیێ دویر دکەڤیت و بەرەڤ قۆناغەکا نوی یا ژیێ خۆ دچیت ئەوژی قۆناغا بالقبوونێ یە، لەورا ئەو پتر هەست ب گەشەکرنا گشت ئەندامێن لەشێ خۆ دکەت ب تایبەت ئەندامێن خۆ یێن سێکسی.

دەمێ دایك و باب د بینن زارۆکێ وان یێ د قۆناغەکا نوی یا گەشەکرنێ دا، ئەگەر خۆ زارۆك پرسیار نەکەت ژی، دڤێت ئەو هندەك جاران دگەل زارۆکی بڕینە خارێ و بەحسێ وان گوهۆڕینێن بلەز یێن د لەشێ وی دا پەیدابووین بۆ بکەن و چەوا دێ شێت خۆ دگەل ڤان گوهۆڕینان گونجینیت و خۆ پارێزیت. دبیت ئەڤ چەندە باشترین ڕێك بیت زارۆك پێ بهێتە ئامادەکرن بۆ پێشوازیکرنێ ل قۆناغا سنێلەیێ.

زارۆك چەوا دێ پێزانینان دەربارەی ڕەوشەنبیریا سێکسی وەرگریت؟

زارۆك ب گەلەك ڕێکان دشێت پێزانینان ل دور ڕەوشەنبیریا سێکسی وەربگریت، ژ وان ڕێکان ژی:

- ئاشکەراکرنا خۆ ب خۆ ب تایبەت دەمێ دەستێ خۆ دکەتە ئەندامێن خۆ یێن سێکسی و ژ ئەنجامێ وێ دەستکرنێ هەست ب خۆشیەکا تایبەت دکەت، ل وی دەمی زارۆك دزانیت کو وی هندەك ئەندام یێن هەین ڤێ خۆشییێ بۆ پەیدادکەن کو ژ ئەندامێن دی یێن لەشی وی د جودانە.
- ب ڕێکا تێکەلبوون و ئەنجامدانا هندەك چالاکیێن سێکسی دگەل زارۆکێن دی، چونکی ئەزمونێن سێکسی دناڤبەرا زارۆکان دا ئێکەم ژێدەرێ بدەستڤەئینانا پێزانینایە ل سەر کریارا سێکسی. هەرچەندە پتریا جاران د جڤاکێن رۆژهەلاتی دا

ئەڤ ئەزمونە ب تشتەکێ شەرم و گونەهـ دهێنە هەژمارتن لێ دگەل هندێ دایك و باب نەشێن ڕێگریێ لێ بکەن.

- ب ڕێکا وێ غەریزەیا سێکسی یا دناڤ لەشێ مرۆڤی ب خو دا هەی، ژبەرکو ئەڤ چەندە وەل مرۆڤی دکەت هەست ب وێنە و بێهنێن سێکسی بکەت. هەلبەت ب شێوەیەکێ سروشتی مرۆڤ ئاشنایی ناسنامەیا خۆ یا سێکسی دبیت بۆ نموونە کور ب خۆ دزانیت کا رۆلێ وی یێ سێکسی چیە و دێ حەز چ دکەت بێی کو کەسەك نیشا بدەت، کچ ژی ب هەمان شێوە هەست ب حەزێن خۆ یێن سێکسی دکەت و دزانیت کو ڕەگەزێ بەرامبەری دشێت وێ تێر بکەت.
- ل ڤێرێ دڤێت ئەم بابەتێ غەریزەیا سێکسی ب شێوەیەکێ باشتر شرۆڤە بکەین ژبەرکو ئەڤێ چەندێ پەیوەندی ب پێکهاتنا بایولوژیا لەشێ مرۆڤی ڤە هەیە. زێدەباری ئەندامێن سێکسی یێن کوری و کچی و هۆرمونێن سێکسی دناڤ لەشێ مەدا، ئانکو ئەڤ غەریزەیە هەما هوسا ژدەڤ خۆ پەیدانابیت بەلکۆ فاکتەرێن بەری نوکە مە دیارکرین ئەو بەرپرسیارن ژ ڤی چەندێ.
- زارۆك گەلەك پێزانینێن سێکسی ژ کەسێن دەوروبەری خۆ وەردگریت ب تایبەت دایك و بابێن خۆ. ئەم دشێن بێژین دیتنا دایك و بابان ب شێوەیەکێ ژ نیشکەکێ ڤە د بارەکێ سێکسی دا، مەزنترین پلا فێربوونێ یە، بەلێ دگەل هندێ ژی مەرج نینە زارۆك ب ڕێکا دیتنا ژن و مێران د بارەکێ سێکسی دا فێری ڤێ چەندێ بیت بەلکۆ هەتا ب ڕێکا ڕەفتار و سەرەدەریکرنا ژن و مێران دگەل ئێك ژی ئەو فێری ڤێ چەندێ دبیت.
- هەردیسان زارۆك ژ ئەنجامێ پرسیارکرنێ ژی گەلەك پێزانینان ل سەر ڕەوشەنبیریا سێکسی بدەستڤەدئینیت. ژ بەربەلاڤترین ئەو پرسیارێن زارۆك دکەت ئەڤەنە: زارۆك چەوا دروست دبن و چەوا ژدایك دبن ب تایبەت دەمێ زارۆکەکێ نوی دناڤ خێزانا وان دا پەیدادبیت. ل ڤێرێ زارۆك ڤان پرسیاران ئاراستەی دایك و بابێن خۆ یان زارۆکێن دی دکەت، لەورا یا باشترە ئەو بەرسڤێ ژ دایك و بابێن خۆ وەربگریت نەکو ژ زارۆکێن دی.

– ئامرازێن ڕاگەهاندنێ یێن نقێسایی و بینراو وەك گوڤار و تێلەڤزیون گەلەك پێزانینان ل سەر ڤێ چەندێ بەلاڤ دکەن، لێ دبیت هندەك جاران زارۆك ژ نیشکەکێ ڤە تەماشەی فلمەکی بکەت کو هندەك دیمەنێن سێکسی یان ئاخفتنێن سێکسی تێدابن و ژێ فێری هندەك تشتێن نوی بیت و پێزانینان ل سەر پەیدابکەت.

چەوا ڕەفتارێن دایك و بابان کارتێکرنێ دکەنە سەر هزرا سێکسی یا زارۆکی؟

بیروبۆچوون و هزرو و ڕەفتارێن ڕاستەخۆ یان یێن نەڕاستەخۆ یێن دایك و بابان ب تایبەت وان ڕەفتاران یێن پەیوەندی ب لایەنێ سێکسی ڤە هەی تا ڕادەیەکی کارتێکرنێ دکەتە سەر زارۆکێن وان ژی. گەشەیا دەروونی و هزروبیرێن زارۆکی دویر ژ کاودانێن دەوروبەر برێڤەناچیت، لەوڕا پێدڤە زارۆك ڕاستەخۆ وان پێزانینان وەربگریت یێن پێدڤی پێ هەی لێ دگەل هندێ ژی ئەوێ چەندێ لبەر چاڤ وەربگرین کو دەلیڤێ نەدەینە زارۆکان هەمی جۆرێن پرسیاران بکەن، ژبەرکو زارۆك گەلەك حەز ژ پرسیارکرنێ دکەت و دبیت هندەك جاران ئەڤ پرسیارێن وی خێزانێ تووشی شەرمزارکرنێ بکەت.

هندەك ڕەفتار و بۆچوونێن خێزانێ کارتێکرنێ دکەنە سەر ناسنامەیا ڕەگەزێ زارۆکی ڤێجا چ کچ بیت یان کوربیت، ژبەر هندێ دڤێت خێزانێ گەلەك ئاگەهـ ژ ڤی چەندێ هەبیت. ئاڕاستەکرنا ئەرێنی یا زارۆکی بۆ سێکسی ب ئاخفتنێ ب تنێ نابیت بەلکۆ دڤێت کریار ژی دگەل هەبیت، چونکی دەمێ زارۆك دبینیت دایك و باب وی حەز ژ ئێك و دوو دکەن و ئێك و دوو هەمبێز دکەن تێگەهشتنەکا باش بو سێکسی ل دەڤ وی ژی پەیدادبیت.

ئەو ڕەوشەنبیریا سێکسی چیە یا پێدڤیە ئەم نیشا زارۆکێن خۆ بدەین؟

ئەڤێ پرسیارێ بەرسڤەکا کویر و درێژ دڤێت، لێ دگەل هندێ ئەم دێ بزاڤێ کەین ب شێوەیەکێ کورت ڤێ پرسیارێ بەرسڤ بدەین. پێدڤیە هندەك بنەما و خالێ ل بەرچاڤ بهێنە وەرگرتن دەمێ ڕەوشەنبیریا سێکسی بۆ زارۆك و سنێلەیان دهێتە بەحسکرن وەك

ژیێ زاروکی و ئاستێ وی یێ ڕەوشەنبیری و ئایینێ دایك و بابان و ئاستێ وان یێ ڕەوشەنبیری و ئایینێ سەرەکی یێ وی جڤاکێ تێدا دژین.

هەردیسان جوۆرێ پرسیاران و ئاستێ شیانێن دایك و بابان بۆ بەرسڤدانا ڤان جوۆرە پرسیاران و ئەرێ ئەڤ بەرسڤە تا چ ڕادە دێ پێدڤی ب وێنە و کریارێن پڕاکتیکی دبیت هەتا بگەهیتە ئارمانجا دروست. لێ یا ژ هەمیان گرنگتر ئەوە دڤێت ل دەستپێکی دایك و باب د ڕەوشەنبیر بن، چونکی کەسەکێ چ پێزانین ل دەڤ نەبن نەشێت چ پێزانینان بدەتە زاروکێن خۆ ژی.

چەوا دێ زاروکێن خۆ ژ دەستدرێژیا سێکسی بپارێزین؟

ل سەر دایك و بابان یا پێدڤیە بەردەوام زاروکێن خۆ ئاگەهدار بکەن و هشیار بکەن کو خۆ ژ مەترسیا بدەنە پاش، ب تایبەت ژ کەسێن بیانی و جهێ گومانێ چونکی د سەردەمێ ئەڤرۆکە دا ل گەلەك جهان دەستدرێژیا سێکسی ل سەر زاروکان دهێتە کرن.

یا پێدڤیە دەمێ زاروك شنوی پێدگەهیت، دایك و باب وی هندەك پێزانینان ل سەر کەسێن دی وەك خزم و جیران و کەسوکارێن وی بدەنێ. هەردیسان فێری هندێ بکەن کو نەهێلن کەس دەستێ خۆ درێژ کەتە سەر وان و ب چ ڕەنگان ڕازی نەبن خۆ هەکە هندەك دیاریان یان شیریناهی و پارەیان ژی ب دەتێ و دڤێت ئەو ئێکسەر ڤێ چەندێ ڕەت بکەت و دایك و بابێن خۆ ئاگەهدار بکەت و نەترسیت.

ل ڤێرێ دڤێت ئەو بەری هینگێ بهێتە پشتڕاست کرن کو دایك و باب سەرا ڤێ چەندێ وی سزا نادەن یان ناقوتن. بێگومان کلتورێ ئاگەهدارکرنێ ژی دناڤبەرا دایك و باب و زاروکێن وان دا پێدڤی ب جوۆرەکێ باوەریێ هەیە.

هەردیسان یا پێدڤیە دایك و باب ب چ ڕەنگان زاروکێن خۆ نەهێلنە ل دەڤ خزمەتکاران ب تایبەت خزمەتکارێن نێر، هەردیسان باوەریەکا تەمام ب چ کەسان ژی نەبیت خۆ هەکە خزم ژی بن ژبەرکو پتریا تاوانێن دەستدرێژیێن سێکسی ژ لایێ خزمێن نێزیك ڤە دهێنە ئەنجامدان.

چەوا دێ کورێ خۆ فێرکەی هەستا زەلامینیێ ل دەڤ پەیدابیت ؟

ژ لایێ بۆماوەی ڤە ئەو ڕەگەزێ مرۆڤێ پێ ژدایکدبیت و ئەو هۆرمون و جینێن ژ دایك و بابان بۆ مرۆڤی دمینن کونترۆلێ ل سەر ڕەفتارێن مە دکەت. کوری د بنەرەت دا هۆرمونێ ئەندرۆجین دناڤ لەشێ وی دا هەیە کو هۆرمونەکێ نێراتییێ یە، لەوڕا تشتەکێ گەلەك ئاسایی و سروشتیە ئەگەر د ڕەفتارێن خو دناڤ مالێ دا یێ ڕەق و توند بیت، ڤێجا خۆ هەکە کەسەك دناڤ خێزانێ دا بزاڤێ بکەت ڤێ ڕەفاتیا وی پیچەکێ نەرم ژی بکەت لێ د بەرامبەر دا ژینگەهـ دێ بۆ وی دیار کەت ئەو یێ نێرە.

دڤێت وێ چەندێ ژی ژبیر نەکەین کو هندەك جاران زێدەهی د ڤێ چەندێ دا دهێتەکرن وەك دەستهەلات و دلڕەقیا زێدە یا یا ڕەگەزێ نێر د جڤاکی دا ژبەر ڤێ چەندێ باشترە دانوستاندنەکا لۆژیکی و شارستانی دگەل زارۆکی بهێتە پەیرەو کرن. دڤێت زارۆکێ کور ل سەر هندێ بهێتە پەروەردە کرن کو باوەری ب زەلامینیا خۆ هەبیت و سوباهی ئەو دێ بیتە زەلامێ مالەکێ، لەوڕا نابیت یێ شەرمین و نەرم بیت، لێ دگەل هندێ ژی نابیت گەلەك یێ دلڕەق بیت و چ هزران بۆ ڕەگەزێ بەرامبەر نەکەت.

دڤێت بزانیت د ژیانێ دا ژن و مێر پێکڤە ئێك و دوو تەمام دکەن و ڕێزگرتن دناڤبەرا وان دا هەبیت. ئەڤ چەندە دێ بیتە ئەگەر زارۆکێ کور دەمێ مەزن بیت ببیتە زەلامەکێ بهێز و ماقویل دناڤ جڤاکی دا، نەکو بزاڤێ بکەین زارۆکێ کور بکەینە کچ و ڕەفتارا کچان دگەل بکەین یان ساخلەتێن وی یێن نێراتییێ بەرزە کەین.

ئەرێ هەمبێزکرنا زارۆکان هەستێن وان یێن سێکسی دئازرینیت؟

سنێلە و مەزن باش دزانن و دشێن وێ چەندێ ژێك جودا بکەن کا کەنگی هەمبێزکرن دبیتە ئەگەرێ ئازراندنا هەستێن سێکسی ب تایبەت دەمێ بەرێك کەفتن د ئەندامێن سێکسی دا ڕویبدەت. لێ د ڕاستی دا هەمبێزکرنا زارۆکی پێدڤی ب ترسێ ناکەت ژبەرکو ئەڤ ئەگەرێ ئارامی و هەستکرنا زارۆکی ب دلوڤانیا دایك و بابێن خۆ و دەمێ مەزن ژی دبیت دێ بیتە کەسەکێ دلسوز و دلوڤان.

هەمبێزکرنا زارۆکان ژ لایێ دایك و بابان ڤە پەیوەندیا دناڤبەرا وان دا بهێز دکەت و پرەکا باوەری و ڤیانێ دناڤبەرا وان دا دروست دکەت. ئەگەر د پاشەرۆژێ دا دەستلێدانەك

یان هەمبێزەك یا ماچەك ژ لایێ كەسەكێ دی ڤە ل زارۆكی هاتە دان ئێكسەر دێ دایك و بابێن خۆ ئاگەهدار كەت.

ئەرێ هەڤرەگەزبازی قۆناغەكا بەرەختە د ژیێ سنێلەیێ دا؟

هندەك زانا هوسا دیاردكەن كو پتریا كچ و كوران د ژیێ سنێلەیێ دا مەیلەكا هەڤرەگەزبازیێ ل دەڤ هەیە. د كەتواری دا دەمێ كەسەك ژ قۆناغا زارۆكینیێ بەرەڤ قۆناغا سنێلەیێ ڤە دچیت بەرامبەر وان هەستێن خۆ یێن سێكسی تووشی هندەك گوهۆڕینێن دەروونی دبیت، ژبەركو قۆناغا سنێلەیێ قۆناغەكا گەلەك هەستیار و دژوارە و زارۆك د ماوێ ناڤبەرا ژیێ (9-12) سالێ دا هندەك هەستێن سێكسی ل دەڤ پەیدادبن لێ دبیت تێ نەئینتە دەرێ.

دبیت دەمێ زارۆك خۆ د هەڤالەكی ڤەدەت، هەست ب جۆرەكێ ئازرینا سێكسی بكەت، لێ ئەڤ چەندە هندێ ناگەهینیت كو ئەو یێ هەڤرەگەزبازە بەلكۆ ئەڤە ب تنێ ژ رەنگڤەدانا وان هەستێن سێكسی یە یێن سنێلە تێرا دبوریت ژبەر هندێ نابیت ل ڤێرێ سەرەدەریا هەڤرەگەزبازیێ دگەل ڤێ چەندێ بهێتە كرن.

ب مخانی ڤە هندەك جاران دناڤ جڤاكێ مەدا رەنگە سنێلەك ئەزمونەكا سێكسی دگەل هەڤالەكێ خۆ تاقی بكەت و پشتی هینگێ ل سەر ڤێ رەفتارێ یێ بەردەوام بیت، ڤێجا چ ژبەر هندێ بیت كو وی خۆشی ژ ڤی چەندێ دیت بیت یان ژی ژبەر ترسا هەڤالێ خۆ بیت، ژبەر هندێ دگەل بەردەوامبوونا وی ل سەر ڤی كری دێ ناڤێ وی ب هەڤرەگەزباز چیت و دبیت پشتی هینگێ بۆ وی یا ب زەحمەت بیت خۆ ژ ڤی چەندێ قۆرتال بكەت.

بەشێ پێنچێ

ئاریشەیێن سێکسی ل دەڤ ژن و مێران

باشترین چارەسەر چیە ژبۆ تێرنەبوونا سێكسی دناڤبەرا ژن و مێران دا؟

ئاریشەیێن سێكسی و نەخۆشیێن رۆژانە دناڤبەرا ژن و مێران دا هندی د مەزن بن، لێ هەر دەلیڤە هەیە ئەو پێكبهێن و ئاریشەیێن خۆ چارەسەر بكەن، ئەوژی ژپێخەمەت هندێ دووبارە پەیوەندیا وان یا سێكسی وەكی بەرێ خۆش بیتەڤە و بچیتە د قۆناغەكا باشتر دا. هندەك خالێن گرنگ یێن هەین دڤێت ل بەرچاڤ بهێنە وەرگرتن ب تایبەت دەمێ هەست ب هندێ دهێتەكرن كو ئاریشەیەك یا د پەیوەندیا وان یا سێكسی دا یاهەی:

- نابیت ژن و مێر ب چ رەنگان د ژورا نڤستنێ ڤە بەحسێ ئاریشەیێن ژیانا خۆ بكەن، ڤێجا چ ڤان ئاریشەیان پەیوەندی ب ژیانا وان یا جڤاكی یان ژیانا وان یا سێكسی ڤە هەبیت، ژبەركو د بیتە ئەگەر ئەو وەختی ب چارەسەركرنا وان ڤە دبورینن و دەم نامینیت پەیوەندیا خۆ یا سێكسی پێشبێخن.
- نابیت ب چ رەنگان بەحسێ ئاریشەیێن خۆ ژبۆ كەسێن دی بكەن، ب تنێ ل وی دەمی نەبیت كو ئەو كەسێ بەحسێ ئاریشەیا خۆ بۆ دكەن نوشدارەكێ دەروونی یان ڤەكۆلەرەكێ جڤاكی بیت، یان ژی كەسەك بیت بەری هینگی وی ژی هەمان ئاریشە هەبیت و رێكەكا گونجایی هەبیت ژبۆ چارەسەركرنا وێ.
- ل دەمێ گەنگەشەكرنێ ل سەر ئاریشەیا خۆ، هەمی گاڤان ب دەستەواژەیا "ئەز هوسا هەستپێدكەم" ل شوینا دەستەواژەیا "ئەڤ چەندە ژبەر تە یا رویدای یان تو ئەگەرێ ڤێ چەندێ"، هەروەسا بلا پەیڤا هەوە یا دوماهیێ ژی ئەڤە بیت "ئەڤە بۆچوونا منە، ئەرێ بۆچوونا تە چیە؟".

چەوا هەڤژینێ خۆ رازی بكەم بچینە دەڤ نوشدارەكی ژبۆ چارەسەركرنا ئاریشەیێن مە یێن سێكسی؟

ل رۆژهەلاتا ناڤین، سەرەدانا نوشدارێن دەروونی ب شەرم دهێتە نیاسین و سەرەردانا نوشدارێن تایبەتمەند د بوارێ سێكسزانیێ دا هەر ئێكجار یا ب زەحمەت و شەرمە، ئەڤە ژبلی هندێ كو بسپورێن تایبەتمەند د ڤی بواری دا گەلەك د كێمن. هندەك جاران بەحسكرنا ئاریشەیێن سێكسی گەلەك یا ب زەحمەتە ژبەركو بابەتێن ژ ڤی جۆری پێدڤی ب دەمەكێ گونجایی و زیرەكیێ هەیە. یا دروست نینە دەمێ زەلام نەشێت ب كارێ

ئەنجامدانا سێکسی ڕابیت یان ئەندامێ وی ڕەق نەبیت ئێکسەر هەڤژینا وی بێژیتی دابچینە دەڤ نوشدارەکی، بەلکۆ خۆ هەکە ئاریشە چەند یا مەزن ژی بیت دڤێت دەلیڤێ بدەتی هەتا ل دەمەکی گونجایی و دویر ژ ژورا نڤستنێ بۆ دیار بکەی کو تو گەلەك حەز ژ هەڤژینێ خۆ دکەی و سێکس تنێ مەسەلەیەکا لاوەکی یە و ئەو حەژێکرنا دناڤبەرا هەوە دا ژ هەمی تشتان مەزنترە لێ ژبۆ بەختەوەریەکا باشتر و پتر هوین پێدڤی ب هاریکاریا کەسێ سیێ نە.

دێ گەلەك یا باشتر بیت ئەگەر ل شوینا پەیڤا "تو" پەیڤا "ئەم" بهێتە بکارئینان، چونکی ل وی دەمی هەڤژینێ تە دێ هزر کەت ئاریشەیا هەوە یا هەڤپشکە و تو پشتەڤانا وی نەك وی تاوانبار دکەی.

ل وەلاتێن ئەوروپی ژی سەرەدانا نوشدارێن دەروونی یان سێکسی یا ب سانەهی نینە، لەورا بزاڤێ بکەن سەرەدانا نوشدارەکێ شارەزا و خۆدان ئەزمون بکەن و دەمێ دچن ژی هوین هەردوو پێکڤە هەرن ژبەرکو ئاریشە یا هەوە هەردووکانە ب تنێ ل وی دەمی نەبیت دەمێ ئێك ژ هەوە دڤێت ب تنێ بچیت ژبەر هەر ئەگەرەکێ تایبەتی یێ هەبیت.

ئەز چ ل هەڤژینێ خۆ بکەم داکو زەوقا وی ل کریارا سێکسی بدەت؟

گەلەك جاران ژن گازن دا ژ هندێ دکەن کو هەڤژینێن وان ژبەر هەر ئەگەرەکێ هەبیت حەزا ئەنجامدانا کریارا سێکسی ل دەڤ نامینیت، ل ڤێرێ دڤێت ژن هاریکاریا زەلامێ خۆ بکەت ئەوژی ب چەندین ڕێکان وەك:

- ئەگەر ژیانا هەوە یا سێکسی کەفتبیتە د بارەکێ بێزاریێ دا، بزاڤێ بکەن گەشتەکێ ئەنجام بدەن، ژبەرکو گەشت باشترین فاکتەرە مرۆڤ تا ڕادەیەکی ژ ژینگەهـ و جهـ و کەسێن دەوروبەری خۆ دویر بکەڤیت و ئارامیەکێ وەربگریت، هەلبەت ڤێ ئارامیێ کارتێکرنەکا ڕاستەخۆ ژی دێ هەبیت ل سەر پەیوەندیا هەوە.
- پێدڤیە ژن بزاڤێ بکەت حەژێکرنا هەڤژینێ خۆ بۆ لایێ خۆ بڕاکێشیت و ئێك ژ کارێن دبیتە ئەگەرێ ڤێ چەندێ ئەنجامدانا مەساجێ یی ژبۆ هەڤژینێ خۆ.

- ئەگەر تە دیت هەڤژینێ تە حەز ل سەر ئەنجامدانا سێکسی نینە، نابیت تو خورتییێ لێ بکەی، بەلکۆ بێهنا خۆ ل سەر فرەهـ بکە و بزاڤێ بکە دەستلێدان و هەمبێزکرنێ دگەل بکە خۆ ئەگەر هات و ئەڤ ماوەیە پیچەکێ درێژ ژی بیت.
- بزاڤێ بکە ژینگەهەکا رۆمانسی د ژورا خۆ یا نڤستنێ ڤە پەیدابکە، وەك هەلکرنا شەمالکان و ڕەشاندنا ژوورێ ب بێهنێن خۆش و گوهۆڕینا ڕەنگێ نڤینێن نڤستنێ بۆ هندەك ڕەنگێن جوان و سەرنجڕاکێش.
- بزاڤێ بکە ئەو تشتێ بەرامبەری تە دڤێت پتر پێشکێشی وی بکە پتر ژ وی تشتێ تو داخاز دکەی و هندەك جاران بەحسێ بیرهاتنێن دەستپێکا هەڤژینیا خۆ بۆ بکە و وان رۆژان بینە بیرا وی.

ئەگەر ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی یێ بچویك بیت، دێ چەوا دلێ هەڤژینا خۆ خۆش کەت؟

پتریا زەلامان حەز دکەن ئەندامەکێ سێکسی یێ مەزن هەبیت، ژبەرکو ئەو هزردکەن ب ڤی چەندێ ئەو دێ پتر دلێ هەڤژینێن خۆ خوش کەن، لێ گەلەك زەلامان ئاریشەیا بچوکیا ئەندامێ سێکسی هەیە و ئەڤێ چەندێ ئەو یێن تووشی بارەکێ دەروونی یێ نەخۆش کرینە و گەلەك نەخۆشیان سەرا ڤێ چەندێ دخون ب تایبەت ل وی دەمێ دچیتە دەڤ هەڤژینا خۆ یان دەمێ گوهـ ل وان نوکتەیان دبیت یێن سەر کەسێن وەکو وی دهێنە گوتن. هەلبەت ئاریشەیا هەرە مەزن یا زەلامی مەسەلا هەڤژینی و روی ب روی بوونە دگەل ژیانا سێکسی دا، ترسا وی یا مەزن ترسا هەڵسەنگاندنا هەڤژینا وی یە بۆ ئەندامێ وی یێ بچویك.

د ڕاستی دا قەبارێ ڤی ئەندامی چ ئاریشەیان بۆ زەلامی پەیداناکەت ژبەرکو ئەو ب چەندین ڕێکێن دی دشێت دلێ هەڤژینا خۆ خۆش بکەت وەك:

- ئافراندنا پەیوەندیەکا سوزداری یا گەرم دگەل هەڤژینا خۆ کو ئەنجامدانا کریارا سێکسی بناغەیێ وێ یێ سەرەکی نەبیت، ئەو ژنا ب سوز و حەژێکرن و ڕێزگرتنێ تێر دبیت، ئێدی کریارا سێکسی ل دەڤ وێ ل ڕێزا دوێ یان سییێ و چوارێ ژی بیت نەیا گرنگە.

– بزاڤێ بکە ئارمانجا تە یا سەرەکی ژ ئەنجامدانا کریارا سێکسی ب تنێ ئێخستنە ناڤ نەبیت، بەلکۆ ژن پتر حەز ژ دەستلێدان و هەمبێز و لڤێنێن رۆمانسی دکەت، لەورا ئەگەر تە ئەڤ چەندە دگەل وی کر ئێدی هزرا وێ ل سەر خالا سەرەکی نامینیت ژبەرکو پتریا ژنان ب هەمبێز و دەستلێدانێ دگەهنە ئورگازمێ نەک ب کریارا ئێخستنە ناڤدا.

بۆچی پتریا زەلاّمان ئاریشەیا زوی هاڤێتنێ هەیە؟

ئاریشەیا زوی هاڤێتنێ ئاریشەیەکا هەرە بەربەلاڤە دناڤ زەلاّمان دا و دیارکرنا وەختێ ڤێ ئاریشەیێ ژی تا رادەیەکی یا ب زەحمەتە ب تایبەت ل دەڤ گەنجان. ل دەڤ سنێلەیان ل دەستپێکێ یا ب زەحمەتە بشێن کونترۆلێ ل سەر زوی هاڤێتنا ئاڤا خۆ بکەت لێ ل دەڤ زەلاّمان هێدی هێدی دشێت ڤێ ئاریشەیێ چارەسەر بکەت و ماوێ هاڤێتنێ درێژبکەت یان گێرو بکەت. نویترین ئامار دیاردکەن کو نێزیکی (40٪)ژ زەلاّمان ئاریشەیا زوی هاڤێتنێ هەیە. دبیت ئەڤ ئاریشەیە تشتەکێ ئاسایی بیت ئەگەر هەردوو لا هەستپێنەکەن یان ل دەڤ وان یا گرنگ نەبیت، لێ ل وی دەمی دبیتە ئاریشە دەمێ ئێك ژ هەڤژینان چ زەلاّم یان هەڤژینا وی بیت نەخۆشیا خۆ ژ ڤێ چەندێ بینیت. هەلبەت پلەیا زوی هاڤێتنێ ژی ل دەڤ زەلاّمان یا جودایە، ژبەرکو هندەك زەلاّم دەمێ لەشێ ژنەکا رویس دبینن ئاڤا وان دەردکەڤیت، لێ هندەکێن دی ب دەستکرن و ماچیکرن یان هەمبێزکرنێ ب دوماهی دهێن و هندەك ژی هەر دەستپێکا ئێخستنە ناڤدا ئاڤا وان درێژیت.

ژن چەوا دشێت ئاریشەیا زوی هاڤێتنی ل دەڤ هەڤژینێ خۆ چارەسەربکەت؟

ژن دشێت ب چەندین رێکان ئاریشەیا زوی هاڤێتنێ ل دەڤ هەڤژینێ خۆ چارەسەربکەت یان کارەکێ هوسا بکەت کو هەڤژینێ وێ هەست ب هندێ نەکەت زوی هاڤێتن دبیتە ئەگەرێ نەرەحەتیا وێ، لەورا پێدڤیە ژن ڤان خالان ئەنجام بدەت:

– ئەگەر ئاڤا زەلاّمی زوی دەرکەڤیت، باشترە ئارەزوو و حەزێن ژنێ ب رێکا دەستلێدان و ماچ و مەساج و هەمبێزکرنێ بهێنە پرکرن نەک زەلاّم هەستێن وێ ل پشتگوهـ بهاڤێژیت و پشتی ئەو تەمام دبیت هەڤژینا خۆ ژبیربکەت.

- ل دەمێ ئەنجامدانا کریارا سێکسی ب تایبەت دەمێ ئێخستنە دناڤ دا، یا باشترە زەلاڵم هند خۆ نەلڤینیت ژبەرکو گەلەك خۆ لڤاندنا زەلاڵمی دبیتە ئەگەر زویتر ئاڤا وی دەرکەڤیت.
- بزاڤکرن ژبۆ دوبارە ئەنجامدانا کریارا سێکسی، ژبەرکو جارا دویێ دبیتە ئەگەر ئاڤا زەلاڵمی زویکا نەهێت و بۆ ماوەیەکی گیروبیت، ئەڤ چەندە دبیتە ئەگەر ئەو خۆشییێ ژ کریارا سێکسی بینن.

ژن چەوا سەرەدەرییێ بکەت ئەگەر ئەندامێ سێکسی یێ زەلاڵمی ڕەق نەبیت؟

ل دەمێ پەیدابوونا ڤی بابەتێ هەستیار کو گەلەك جاران ڕوییددەت، دڤێت ژن گەلەك یا هشیاربیت و ب شێوەیەکی لۆژیکی سەرەدەرییێ دگەل ڤێ چەندێ بکەت، هەمی ژن پێدڤی ب خۆ ئامادەکرنەکا دەروونی و ئەکتەرییێ نە داکو ل دەمێ پەیدابوونا ڤێ چەندێ بزانیت دێ چەوا سەرەدەرییێ دگەل هەڤژینێ خۆ کەت وەك:

- نابیت ژن ڤێ چەندێ ب مەسەلەیەکا کەسایەتی و تایبەت ب خۆ ڤە وەربگریت. گەلەك ژن هزردکەن ئەگەرێ پەیدابوونا ڤێ چەندێ ئەوە کو ئەو ژنەکا سەرنجڕاکێش نینە یان لەشێ وێ ب دلێ زەلاڵمی نینە یان ژی زەلاڵم حەز ژ ژنەکا دی کەت و نەڤێت کریارا سێکسی دگەل وێ ئەنجام بدەت. د ڕاستی پتریا ڤان هزران د شاشن و ڕەنگە چ ڕاستی بۆ نەبیت، چونکی گەلەگ جاران زەلاڵم یێ واستیایە یان ژ لایێ دەروونی ڤە نەیێ ئارامە و هزرا وی یا ل سەر کاری، لەوڕا ئەو د ڕەقبوونێ دا شکەستنێ دئینیت.
- هشیاربە بابەتێ ڕەقبوونێ پشتگوە نەهاڤێژە و هوسا بۆ زەلاڵمی دیارنەکە کو ئەڤ چەندە ل دەڤ تە نەیا گرنگە، بەلکۆ ب ئارامی و جوانی دگەل باخڤە و بۆ دیاربکە کو شەرم د ڤێ چەندێ دا نینە، چونکی گەلەك جاران ژن ژی نەشێت کارلێکا سێکسی هەبیت خۆ هەکە حەز ژی ل سەر ئەنجامدانا وێ هەبیت. دەلیڤێ بدێ پیچەکێ بێهنا خۆ ڤەدەت.
- ئەگەر ڤیا تو هاریکاریا وی بکەی داکو دوبارە هەستێن وی یێن سێکسی بئازرییێن، ب ڕێکا دەستلێدانێ دەستێن خۆ بکە ئەندامێ وی و ب پەرخینە هەتا ڕەق دبیت،

ئەگەر پشتی ماوەیەکی ژی ئەڤ چەندە ڕوینەدا، وی جهی بهێلە و هەرە دەستلێدان و ماچیکرنێ دگەل ئەندامێن دی یێن لەشێ وی بکە.

- بزاڤێ بکە کریارا ئێخستنە ناڤ دا ئەنجامبدەت خۆ هەکە ب هاریکاریا دەستی ژی بیت، چونکی پترِیا زەلاٚمان دەمێ د ئێخنە دناڤ دا ئێکسەر ئەندامێ وان ڕەق دبیت.

ئەرێ ڕاستە ئەندامێ سێکسی یێ زەلاٚمی یێ مەزن مەترسی ل سەر ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ هەیە؟

ب شێوەیەکێ گشتی، ل دەمێ ڕەقبوونێ درێژاهیا ئەندامێ سێکسی یێ زەلاٚمی دناڤبەرا (13–18 سم) دایە، لێ ئەو هندەك زەلاٚم هەنە درێژاهیا ئەندامێ وان درێژترە یان کورترە ژ ڤی درێژاهیا ستاندەر. درێژاهیا ئەندامێ سێکسی یێ زەلاٚمی مەزن چ مەترسی ل سەر ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ نینە ژبەرکو ئەندامێن وێ یێن سێکسی هوسا هاتینە ئافراندن کو شیانێن فرەهبوون و درێژبوونێ هەبن داکو دگەل قەبارێ ئەندامێ سێکسی یێ زەلاٚمەکی بگونجیت، لێ وەك یەدەگ داکو ژن هەست ب ئێشانێ نەکەت پێدڤیە ل دەمێ ئەنجامدانا کریارا سێکسی ئەڤ خالە ل بەرچاڤ بهێنە وەرگرتن:

- دڤێت ل دەستپێکێ دەستلێدان و هەمبێزکرن دگەل ژنێ بهێتەکرن داکو لەشێ وێ ب گشتی و زەڤلەکێن ئەندامێن وێ یێن سێکسی نەرم و خاڤ بن و ئامادەبن بۆ کریارا ئێخستنە دناڤ دا.
- بکارئینانا هندەك کریمێن نەرم و تەڕکەر ب تایبەت ئەگەر ئەندامێ زەلاٚمی گەلەك یێ ستویر بیت.
- ئەنجامدانا وان دوخێن سێکسی یێن کو تێدا هەمی ئەندامێ سێکسی یێ زەلاٚمی نەچیتە دناڤ لەشێ ژنێ دا، هەردیسان کریارا ئێخستنە دناڤ دا یا هێدی هێدی بیت و پرسیار ژ ژنێ بهێتە کرن کا هەست ب ئێشانێ دکەت یان نە.

بۆچی ل دەمێ کریارا سێکسی، هندەك جاران ژ نیشکەکێ ڤە مرۆڤ حەزا کرنێ ژدەستددەت؟

دبیت هندەك جاران زەلامی حەز ل سەر ئەنجامدانا سێکسی نەبیت، لێ داکو دلێ هەڤژینا وی نەمینیت ل سەر خاترا وێ دێ ڤێ چەندێ کەت، لێ ئاریشە ل ڤێرێ ئەوە دەمێ هێشتا ب دوماهی نەهاتی دووبارە زەوڤا وی بشکێت و حەزا کرنێ ل دەڤ نەمینیت. ل ڤێرێ ژن دێ هەست پێ کەت کو ئاریشە ژدەڤ وێ یە و دێ بۆ وێ نەخۆش بیت.

زەلام ژی وەکی ژنێ دکەڤیتە بن فشارێن دەروونی یێن رۆژانە یێن کاری، زێدەباری بارێ تەندروستی و دارایی و ئاریشەیێن خێزانێ. هەردیسان هندەك زەلامان پالدەرێن سێکسی یێن بهێز هەنە و هندەکا پالدەرێن وان لاوازترن، لەورا هندەك جاران زەلام هێشتا ب دوماهی نەهاتی دوبارە ئەڤ ئاریشەیە دێ هێنە سەر هزرا وی کو ڕەنگە تا ڕادەیەکێ مەزن کارتێکرنێ ل سەر بکەت و هند وی بێزار بکەت کو ئێدی حەزا وی یا سێکسی بەرزەبیت.

ئەو ژنا ژبەر ئینانا گەلەك زارۆکان ئەندامێ وێ یێ سێکسی فرەهبووی، چ بکەت؟

هێشتا د زکماکی دا زەڤلەکێن ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ د خاڤ و نەرمن، لێ پتریا ژنان پشتی ئینانا زارۆکان زەڤلەکێن وان خاڤ دبن. ل دەمێ ئەنجامدانا سێکسی ژن هەست ب هندێ دکەت کو ئەندامێ وێ یێ فرەه خۆشیێ بۆ وێ و بۆ زەلامێ وێ پەیداناکەت، لەورا هەست ب نەخۆشیێ دکەت، لێ ئەڤ چەندە ئاریشە نینە ژبەرکو ژن دشێت ڤێ چەندێ ب هندەك ڕاهێنانان چارەسەربکەت ب تایبەت ڕاهێنانێن کیجال ئەوێن ژ لایێ زانایێ سێکسزانیێ ئەمریکی ئارنۆلد کیجالی ل سالێن پێنجیان هاتینە دانان کو پێکدهێن ژ هندەك ڕاهێنانێن تایبەت ژبۆ ب هێزکرنا زەڤلەکێن دەوروپشتی حەوزێ.

ل دەستپێکێ تبلەکا خۆ یا پاقژ بدانە سەر کونا ئەندامێ سێکسی و بۆ چەندین چرکەیان فشارێ بێخە سەر. هەردیسان ل دەمێ میزتنێ پیچەکێ بمیزە و پاشی ڕاوەستە و ل دویف دا ڕێکێ بدە میزدانکێ ئەو میزێ پالدەت و دوبارە بڕاوەستینە. ڤان هەردوو ڕاهێنانان (24) جاران و رۆژێ دوو جاران دوبارە بکە ئانکو د هەر رۆژەکێ دا (48) جاران.

ئەگەر ژن شیا بکەتە (25) جار و بلەز، پێدڤیە بزاڤێ بکەت بکەتە (50) جار د رۆژەکێ دا، ئەگەر ئەو شیا ڤێ چەندێ ب شێوەیەکێ سەرکەفتی ئەنجام بدەت بلا دناڤبەرا هەر ڕاهێنانەکێ و ئێکا دی دا، ئانکو دەمێ زەڤڵەکێن خۆ ڕەق دکەت هەتا سێی بخوینیت و پاشی دوبارە زەڤڵەکێن خۆ نەرم و خاڤ بکەتەڤە.ل دوماهیا حەفتیێ ژن دێ هەست پێ کەت کو زەڤڵەکێن وێ ژبەرێ بهێزتر یێن لێ هاتین. ڕاهێنانێن کیجالی بۆ پشتی قۆناغا زارۆکبوونێ و پشتی هەر نەخۆشیەکێ ژی دگرنگن، چونکی زەڤڵەکێن حەوز و میزدانکێ بهێز دکەن و هاریکاریا ژنێ دکەن دەمێ دانعەمر دبیت ژبەر خۆ نەمیزیت. ل ڤان سالێن دوماهیێ هندەك نشتەرگەرییێن جوانکاریێ ژی ژبۆ ڤێ مەرەمێ دهێنە ئەنجامدان، لێ ئەڤ چەندە ل سەر هەلبژارتنا ژنێ د مینیت کا دێ پەنایێ بەتە بەر ڤێ ڕێکێ یان نە.

ڕاستە دەمێ مێشکی مرۆڤی یێ واستایی بیت، نەشێت تامێ ژ سێکسی وەربگریت؟

پەیوەندیەکا مەزن دناڤبەرا واستیانا مێشکی مرۆڤی و تام وەرگرتن ژ سێکسی هەیە، ژبەرکو هەکە مرۆڤ یێ واستیایی بیت ب چ ڕەنگان نەشێت خۆشیەکا تەمام وەربگریت چونکی د بنەرەت دا سێکس و حەزا ئەنجامدانا سێکسی پروسێسەکە مێشك بریارێ ل سەر ددەت. ئەو کەسێ گەلەك ئاریشە و نەخۆشی هەین ل شوینا مێشکی وی گرنگیێ بدەتە حەز و خۆشیا سێکسی، دێ تێهنا مێشکی ژبۆ چارەسەرکرنا وان ئاریشەیان مەزێخیت. ئەو مرۆڤێ مێشکی وی ژبەر نەخۆشیان ماندیبووی، ئەڤ چەندە دێ ڕەنگڤەدانێ ل سەر هەمی ئەندامێن لەشێ وی کەت و وی ماندی کەت، چونکی مێشکێ واستایی دێ پەیامێن واستیانی بۆ زەڤڵەکێن لەشی و هناڤ و سیه و گشت ئەندامێن دی یێن لەشێ فرێکەت.

ئەم هەمی دزانین کو د سەردەمێ ئەڤروکە ژیان ژ ئاریشەیان یا ڤالا نینە و کەس ژ مە نینە رۆژانە ماوەیەکی ب چارەسەرکرنا ڤان ئاریشەیان ڤە نەبورینیت، ژبەرکو وەکی دانەکێ خوارنێ لێ هاتینە. دەمێ مێشکێ مرۆڤی دواستییێت، مرۆڤ ب شێوەیەکێ خراب حوکمی ل سەر تشتان ددەت و هەر زوی بێی هیڤی دبیت و هزروبیرێن وی تێکدچن. هەلبەت ل ڤێرێ کریارا سێکسی ژی دکەڤیتە بن کارتێکرنا ڤێ واستیانێ و حەزا مرۆڤی ژبۆ ئەنجامدانا وی کێم دبیت.

چەوا دێ من باوەریی ب شیانێن خۆ یێن سێکسی هەبیت؟

گەلەك کەس ڤێ پرسیارێ ژ خۆ دکەن و گەلەك کەس بەری پێکئینانا خێزانێ و هندەك هەتا پشتی پێکئینانا خێزانێ وێ پرسیارێ ژ خۆ دکەن کا شیانێن وان یێن سێکسی چەندن و چەوا دێ باوەریێ بۆ خۆ چێکەن کو ئەو دشێن حەزێن خۆ و هەڤژینێن خۆ تێربکەن. ل ڤێرێ دێ بەحسێ هندەك خالان کەین کو پێزانین و باوەریا مرۆڤی ل دور کریارا سێکسی موکومتر لێ دکەن.

- خواندنا پەرتۆکێن ل دور ڕەوشەنبیریا سێکسی و پێکئینانا خێزانێ ب تایبەت بەری پێکئینانا ژیانا هەڤژینیێ، چونکی ئەڤ چەندە ئێکەم پێنگاڤە مرۆڤ پێزانینێن باش و ئەکادیمی وەربگریت و یێ بەرهەڤ بیت ژبۆ ژیانا هەڤژینیێ و ئەنجامدانا کریارا سێکسی.
- پرسیارکرن و مفا وەرگرتن ژ سەربۆرێن کەسێن دەوروبەر ب تایبەت یێن بسپور و شارەزا د بوارێ ڕەوشەنبیریا سێکسی، چونکی ئەڤ چەندە دێ بیتە ئەگەر مرۆڤ تێگەهشتنەکا باشتر ل دور کریارا سێکسی پەیدابکەت، ل وەلاتێن رۆژئاڤایی و هندەك وەلاتێن رۆژهەلاتی وانەیەکا تایبەت ل دور ڕەوشەنبیریا سێکسی ل قوتابخانەیان دهێتە خاندن.
- ب شێوەیەکێ تایبەت کچ دگەل دایکا یان خالەت و مەتێن خۆ، کور ژی دگەل باب یان مام و خالێن خۆ ل دور ڕەوشەنبیریا سێکسی باخڤیت و پرسیاران ژێ بکەت داکو مفای ژ سەربۆرین وان وەربگریت کا دێ چەوا ڕەفتارێ دگەل ڕەگەزێ بەرامبەر کەت و خۆ دگەل گونجینیت.
- دڤێت ژن و مێر هزرکرنا خۆ ل دور ئێك و دوو بگوهۆڕن و هەمی خالێن نێگەتیڤ بدانە ڕەخەکی و ب تنێ خالێن پوزەتیڤ بینە پێشچاڤێن خۆ، ژبەرکو ئەگەر هەر ئێکی ب تنێ هزرا خۆ د خالێن نێگەتیڤ یێن دی دا بکەت دێ ئاریشەیێن وان مەزنتر لێ هێن.

بەشێ شەشێ

بۆچی هەڤژین خیانەتێ ل هەڤدوو دکەن؟

ڕاسته پێشکەفتنا تەکنولوژیایێ و چەمکێن ئازادیێ بووینە ئەگەرێ زێدەبوونا خیانەتا هەڤژینیێ؟

چ پێنەڤێت هەر تشتەکێ دهێتە دناڤ ژیانێ دا، باشی و خڕابیێن خۆ هەنە لێ ئەڤ چەندە هندێ ناگەهینیت کو وی تشتی د بنەرەت دا خڕابیێن خۆ هەنە، بەلکۆ ل دویڤ وێ چەندێ دمینیت کا دێ مرۆڤ د لایێ باشیێ دا یان خڕابیێ دا بکارئینیت. ژبەر ڤێ چەندێ پێشکەفتنا تەکنولوژیایێ و پەیدابوونا ئازادیەکا پتر دناڤ جڤاکێن مە دا، بدیتنا گەلەک کەسان بووینە ئەگەرێ زێدەبوونا ڕێژا خیانەتێ دناڤبەرا ژن و مێران دا، لێ د ڕاستی دا ئەم نەشێن لومەی ئازادیێ یان پێشکەفتنێ بکەین و وێ ب ڤێ چەندێ تاوانبار بکەین، بەلکۆ خڕاب بکارئینانا ئازادیێ و پێشکەفتنێ هەر مرۆڤ ئەگەرێ سەرەکیێ ڤێ چەندێ یە.

ئەم دشێن ل ڤێرێ چەندین نموونەیان بینین وەك بکارئینانا حەبکێن ڕێگرتنێ ل کریارا دووگیانبوونێ دکەن، ژبەربرنا زارۆکی، ئازادیا کارکرنێ، ئازادیا هاژوتنا ترۆمبێلێ ژ لایێ ژنێ ڤە و چوونا وێ بۆ بازاری و گەشتکرنێ. ئەڤ نموونە هەمی نەهاتینە داهێنانان یان دابینکرن داکو خڕابیێ زێدە بکەن بەلکۆ ژبۆ پتر خزمەتا مرۆڤایەتیێ هاتینە داهێنان، لێ ل ڤێرێ هندەك کەس ڤان ئامرازان بدەلیڤە دبینن بۆ خڕابیێ بکاربینن.

دڤێت ئەڤ ئامراز و چەمکە ژبۆ پێشکەفتنا مرۆڤی ژ لایێ مێشکی و دەروونی و ڕەوشەنبیری ڤە بهێنە بکارئینان نەك ببنە فاکتەر ژن و مێران پالدەت هندەك کارێن نەدروست پێ ئەنجامبدەت وەك غەدر و خیانەتا هەڤژینیێ.

بۆچی ژن و مێر خیانەتێ ل هەڤدوو دوو دکەن؟

هندەك کەس ب تنێ ئاماژێ بۆ پالدەرێ سێکسی یێ بهێز دکەن وەك ئێك ژ فاکتەرێن سەرەکی یێن خیانەتا هەڤژینیێ، وەك کێم ئەنجامدانا سێکسی یان تێرنەبوونا سێکسی یان ژی هەبوونا ئاریشەییێن سێکسی و جڤاکی دناڤبەرا ژن و مێران دا. لێ ئەم دشێن بێژین د پتریا جڤاکێن ڕۆژهەلاتی دا لایەنێ سێکسی ب تنێ فاکتەر نینە ژبۆ خیانەتێ، لێ خۆ هەکە ئەگەر ژی بیت ژن یان مێر دشێت ب تنێ ب ڕێکا ئاشوپان یان هندەك ڕێکێن دی خۆ تێر بکەت بێی کو پەنایێ بەتە بەر خیانەتا هەڤژینیێ.

ئەگەرێ سەرەکی یێ خیانەتا هەڤژینیێ تێرنەبوونە د گشت سیستەمێ هەڤژینیێ دا ڤێجا ل ڤێرێ مەرج نینە ب تنێ ئاریشە د پەیوەندیا وان یا سێکسی دا هەبیت بەلکۆ گشت ئاریشەیێن وان ڕەنگە ببنە ئەگەر ئەو خیانەتێ ل ئێك و دوو بکەن.

نەبوونا حەژێکرنێ دبیتە ئەگەر ئەڤ پەیوەندیە هێدی هێدی ژناڤ بچیت. ل ناڤ جڤاکێن رۆژئاڤایی دا ژی خیانەت هەر خیانەتە و ب چ ڕەنگان ناهێتە قەبیلکرن ب تنێ ل وی دەمی نەبیت دەمێ ئەنجامدانا پرۆسێسا هەڤژینیێ ل دەڤ وان وەکی گرێبەستەکێ بیت و بەری هینگێ ئەو ل سەر هندێ ڕێکبکەڤن کو ئەو دشێن ژ دەرڤەی سنوورێ هەڤژینیا خۆ هندەك پەیوەندییێن دی دگەل کەسێن دی گرێ بدەن ب تنێ ژبۆ ئەنجامدانا کریارا سێکسی، لەورا ڤێ چەندێ ژی پتریا جاران چ بەها و پیروزی ژبۆ هەڤژینیا وان نامینیت.

خیانەت وەك ڕەفتەرەکا نەڕەوشتی و دویر ژ هەمی پیڤەرێن شارستانیێ، پتریا جاران وەك پالدەرەکێ ناڤخۆیی مرۆڤی پالددەت ژبۆ شکاندنا وێ بێزاری و تۆرەبوونێ یال د ژیێ چل سالییێ دا تووشی هندەك ژن و مێران دبیت یا دبێژنێ سنێلەیا پشتی چل سالییێ، چونکی ل ڤی دەمی زەلام هەستپێدکەت ئەو حەز و ڤیانێن وێ ل دەمێ سنێلەیی هەین بجه نەهاتینە یان ژی ئێدی هەڤژینا وی ب شێوازەکێ جوان پێشوازیا وی ناکەت و ئێدی وەکی بەرێ حەزێن وی تێر ناکەت.

دەمێ هەڤژینان پەیوەندییێن دەرڤەی هەڤژینیێ هەبن، دێ پتر حەژ خێزانا خۆ ژی کەن؟

گەلەك جاران زەلام هوسا دیار دکەن کو دەمێ وان هەڤالەکا کچ هەبیت، یان ژی ژنێ دەمێ هەڤالەکێ کور هەبیت ژ دەرڤەی سنوورێ وان یێ هەڤژینیێ، پشتەڤانی و پالدەرەکی د دەتە وان ئەو پتر ل سەر خێزانێن خۆ قایم بن و حەژ هەڤژینێن خۆ بکەن. د ڕاستی ئەڤ چەندە ب تنێ خۆ خاپاندنەکا دەروونی یا بەرچاڤە و ئینانا هێجەتانە بۆ وی کارێ نەدروست و خراب یێ ئەو ئەنجام ددەن و چ مفای ناگەهینتە ژیانا وان یا هەڤژینیێ ب تنێ خرابی نەبیت.

خیانەت فشارەکا دەروونی و دەماری یا زێدەیە ڤێجا خۆ ئەگەرێ ئەنجامدانا وێ یان هێجەتا وێ چ بیت. ئەو کەسێ خیانەتێ ل خێزانا خۆ دکەت ژ لایێ دەروونی ڤە

کەسەکێ واستیایە و هەمی گاڤان هەستپێدکەت وی غەدر یا کری و د ناخێ خۆ دا هەست ب گونەهێ دکەت و ئەڤ هەستکرنا وی ب گونەهێ دێ هێدی هێدی وی تووشی لاوازی و ژناڤچوونێ کەت. ژبەر هندێ دبیت زەلام هندەك جاران ڕەفتارێن خۆ دگەل هەڤژینا خۆ باشتر لێ بکەت یان پتر داخازیێن وێ بجە بینیت لێ ل ڤێرێ ئەم نەشێن بێژین ئەڤ باشیا ئەو دگەل هەڤژینا خۆ دکەت ژ مفاییێن خیانەتا وی یە، بەلکۆ ئەڤ باشیا وی ژ ئەنجامێ هەستکرنا وی ب گونەهێ و وێ ترسێ یە ئەگەر هات و هەڤژینا وی ب ڤی کارێ وی حەسیا داکو خۆ ل سەر ڤی کاری وی بێدەنگ بکەت یان ل وی ببوریت.

ئەو کەسێن خیانەتێ دکەن، چ ژن یان زەلام بن، ژبەر ترسا ئاشکرابوونا وان هەمی گاڤان د هەڤڕکیەکا دەروونی یا دژوار دا دژین و دبیت تووشی هندەك نەخۆشیێن یێن سایکوسوماتی بن، ئانکو ئەو نەخۆشێن هەڤپشك دناڤبەرا لەش و دەروونێ مرۆڤی وەك سەرئێشان و خەو نەهاتن و سووتنا گەدەیی. ئەو کەسێ ژ لایێ سێکسی ڤە خیانەتێ دکەت دێ لەشێ وی تووشی واستیانەکا جەستەیی ، چونکی ل سەر وی پێدڤیە ئەو دوو کەسان د ئێك دەم دا تێر بکەت و گەلەك بزاڤان دکەت داکو هەستێن خۆ یێن حەژێکرنێ ژبۆ دوو کەسان دیار بکەت و دبیت هندەك جاران ژ لایێ ماددی ڤە تووشی ئاریشەیان ببیت.

ڕاستە ئەنجامدانا سێکسی ژ دەرڤەی پەیوەندیا هەڤژینیێ تاما وێ پترە؟

ئەنجامدانا کریارا سێکسی ژ دەرڤەی سنورێ هەڤژینیێ چ خۆشیێن دەروونی پێشکێش ناکەت، ب تنێ خۆشیەکا جەستەیی یا بەروەخت نەبیت و ب چ ڕەنگان ئەو تام ژێ ناهێت یا زەلام ب حەژێکرن و بێی ترس و فشارێن دەروونی دگەل هەڤژینا خۆ ئەنجامددەت، لەوڕا چ ڕاستی بۆ وێ گوتگوتکێ نینە یان هندەك کەس دبێژن کو ئەنجامدانا سێکسی دگەل ژنێن لەشفرۆش یان دگەل هندەك ژنێن دی ژ دەرڤەی سنورێ هەڤژینیێ تامەکا خۆشتر و تایبەت یا هەی، بەلکۆ ئەڤ چەندە ژی ب تنێ وەك خۆ سەردابرنەکێ یە و زەلام یان ژن وەك هێجەت بۆ پشتەڤانیا کارێ خۆ یێ شاش دئینن.

ئەو خۆشیا ژن یان زەلام دگەل کەسێن ژ دەرڤەی خێزانێ هەستپێدکەت، خۆشیەکا ئاشوپی یا پڕە ژ ترسێ و ئەو گوتنا مرۆڤان بۆ خۆ دروستکری کو هەر تشتێ قەدەغەکری یێ بهایە ژبەر هندێ ئەو بزاڤێ دکەت کو ڤی تشتێ قەدەغەکری ژی تاقیبکەت داکو بزانیت

کا خۆشیا وێ یا چاوایە. دگەل ترسێ، پەشیمانی ل دەڤ مرۆڤی پەیدادبیت و ئەو پەشیمانیە ژی ژ ئەنجامێ ڕەڤبوونا زەڤلەك و دەماران و بلندبوونا ئاستێ هۆرمونێ ئەدرینالینی یە دناڤ لەشی دا.

د یاریا خیانەتێ دا، چەوا ژن و زەلام هەڤدوو سەردا دبەن؟

گەلەك حیلە و فێلبازی هەنە کەسەك دشێت ئەنجامبدەت دەمێ دڤێت کەسەکی بەرەڤ کارەکێ خراب ببەت. ژن یان زەلام دەمێ دڤێت کەسەکێ دی د سەردا ببەت. ل دەستپێکێ دێ ڤەکۆلینێ ل سەر خالێن بهێز و خالێن لاواز یێن وی کەسی کەت پاشی ب شێوەیەکێ زێدە شیانێن خۆ ژبۆ دابینکرنا وێ تێربوونێ یان پێدڤیا وی کەسی ژ لایێ سێکسی ڤە مەزێخیت.

ژبەر ڤێ چەندێ د یاریا خیانەتێ دا ژن پتر ئارەزوویا خۆ بۆ سێکسی ژبۆ زەلامی دیاردکەت ژ وێ ئارەزوویێ یاکو د ڕاستی دا وێ هەی داکو وی زەلامی بێختە تەلها خیانەتێ. هەروەسا ئەو زەلامێ خیانەتێ ژی دکەت پتر حەژێکرن و ئەڤینی و ڤیانا خۆ بۆ وێ ژنێ دیاردکەت ژ وێ حەژێکرن و ڤیانا د ب دروستاهی ل دەڤ وی هەی ئەوژی ژپێخەمەت هندێ دا پتر وێ ژنێ بێختە داڤێن خۆ.

ئەرێ خیانەتا هەڤژینیێ تا چ ڕادە یا بەربەلاڤە؟

د وان گەنگەشەیێن دناڤبەرا خەلکێ ئاسایی و ڤەکۆلەرێن جڤاکی و ئەو کەسێن گرنگیێ ددەنە ئاریشەیێن خێزانی یێن دناڤبەرا ژن و مێران دا، ئاماژێ ب هندێ دکەن کو خیانەت مەسەلەیەکا بەربەلاڤە و ئەگەر دگەل سەردەمێ بەرێ هەڤبەر بکەین دێ بینین کو ئەڤ کارە گەلەك یێ زێدەبووی.

ژ لایێ ئاماران ڤە ئەم نەشێن چ ژمارەیێن دەستنیشانکری دیاربکەین ژبەرکو خیانەتا هەڤژینیێ بابەتەکێ گەلەك هەستیارە و د چ جڤاکان دا کەس نەشێت ڤەکۆلینەکێ ل سەر هژمارا وان کەسان ئەنجامبدەت یێن خیانەتێ ل هەڤژینێن خۆ دکەن، ژبەرکو کەس یێ ئامادە نینە دانپێدانێ ب ڤێ چەندێ بکەت. لێ د ئامارێن ئەوروۆپی دا هاتیە کو 3\4 یا هەڤژینێن ژیێ وان ژ چل سالیێ بورین ئەگەر بۆ جارەکێ ژی بیت یێن تووشی خیانەتێ

بوین، ئانکو گرێدانا پەیوەندیەکێ ل پشت هەڤژینێن خۆ ڕا خۆ هەکە ئەو پەیوەندی نەگەهشت بیتە ئاستێ ئەنجامدانا کریارا سێکسی ژی.

مەترسیا خیانەتا هەڤژینیێ ل سەر ژیانا هەڤژینێن خیانەتکار چیە؟

بێی گومان هەر پەیوەندیەکا سێکسی ژ دەرڤەی سنوورێ خێزانێ دچیتە دناڤ خانا خیانەتێ دا، ژبەر هندێ پێدڤی ناکەت زەلام خۆ بخاپینیت و بێژیت ب تنێ ئەڤ چەندە ب ئەنجامدانا سێکسی ڤە یا هەی، ئانکو دەمێ ئەو سێکسی دگەل ژنەکا دی دکەت مەرەما وی ئەو نینە کو ئەو حەز ژ هەڤژینا خۆ ناکەت. ژبەر ڤێ چەندێ ئەگەر زەلام چەند حەز ژ هەڤژینا خۆ ژی بکەت، لێ ئەنجامدانا کارەکێ سێکسی دگەل کەسەکا دی زیانێن مەزن بۆ سەر ژیانا وی هەنە، چونکی ڕەنگە ئەڤ پەیوەندیە هێدی هێدی ببنە ئەگەر ئەو ژ خیزانا خۆ دویر بکەڤیت یان ژی تووشی هندەك نەخۆشیێن سێکسی بیت.

ل سەردەمێ ئەڤروکە نەخۆشیەکا سێکسی بناڤێ ئیدز ل سەرانسەری جیهانێ یا بەربەلاڤە و ئەو کەسێن کارێن سێکسی دکەن ژ مەترسیا ڤێ نەخۆشیێ د دویرنینن. هەردیسان چ دویر یان نێزیك ل دوماهیێ هەر دێ ژن زانیت کو زەلامێ وێ خیانەتێ لێ دکەت، لەوڕا دبیت ئەو ڤێ چەندێ قەبیل نەکەت و داخازا بەردانێ بکەت و ب ڤی ڕەنگی دێ پاشەرۆژا خێزانەکێ گوری حەزێن زەلامی یێن سێکسی بن.

چەوا ژن و مێرێن خیانەتکار دێ شێن دەست ژ خیانەتا خۆ بەردەن؟

ل ڤێرێ دڤێت هەمی ئەو ژن و زەلامێن هزرا خیانەتا هەڤژینیێ دکەت تەماشەی دوو خالێن گرنگ بکەن: خالا ئێکێ ڤەکۆلینێ ل سەر وان ئاریشە و کێم و کاسیان بکەت یێن دناڤبەرا پەیوەندیا وی و هەڤژینا وی دا هەین و وی پالددەن کو حەزێن خۆ ژ دەرڤە خێزانێ تێربکەت، ل شوینا ئەو هزرا ژ دەرڤەی خێزانێ یا باشترە ئەو بزاڤێ بکەت وان ئاریشە و کێم و کاسیان نەهێلیت. خالا دوێ ئەوە کو پتریا پەیوەندیێن سێکسی یێن ژ دەرڤەی سنوورێ خێزانێ ژبۆ ئاریشەیێن دەروونی یێن کەسێ خیانەتکار دزڤڕن، ژبەر ڤێ چەندێ پێدڤە ژن یان زەلام دەمێ هەست ب ڤێ چەندێ دکەت سەرەدانا نوشدارەکێ دەروونی بکەن داکو شیرەتێن پێدڤی وەربگرن ژبۆ ئەنجام نەدانا ڤی کاری.

بەشێ حەفتێ

بیروبۆچوون و تێگەهشتنێن شاش ل دور کریارا سێکسی؟

بۆچی تیگەهشتنێن سیکسی یێن شاش دناڤ مە دا د بەربەلاڤن و بەردەوام پەیرەو دکەین؟

د ڕەفتار و هەست و هزروبیرێن مرۆڤایەتییێ دا، هندی بابەت یێ ئالۆز و نەدیار بیت و لایەنێن ڤەشارتی تێدا هەبن، بۆچوون و تێگەهشتنێن شاش ژی دی تێدا پتربن. ژیانا مرۆڤی یا سێکسی ژ هەمی لایەنێن دی یێن ژیانێ پتر ڤەشارتن و ئالۆزی تێدا هەنە، ژبەر هندێ ژی کومەکا بۆچوون و تێگەهشتنێن نەدروست دناڤ دا هەنە.

ب مخابنی ڤە ئەڤ شاشیە ب تنێ تەخەکا تایبەت یا خواندەڤانان یان تەخەکا ئابوری ب خۆ ڤە ناگریت، بەلکۆ هەمی ئاستێن خواندن و ئاستێن ئابوری یێن مرۆڤان ب خۆڤە دگریت. بابەت ل ڤێرێ ئەوە ئایا چەند پێزانین و شاشی بۆ مە ماینە و ژ کێ بو مە ماینە و کاودانێن وەرگرتنا وان د چەوابوون.

گومان تێدا نینە کو ڕێژا ئەفسانە و شاشیێن سێکسی دناڤ جڤاکێن کلاسیکی و گرتی دا گەلەك پترن ژ جڤاکێن ڤەکری کو کێمتر پێگیرییێ ب دابونەریتێن کلاسیکی دکەن. لێ پرسیار ل ڤێرێ ئەوە مادەم ئەم دزانین ئەڤ تێگەهشتنە دشاشن، بۆچی هەتا نوکە ئەم پەیرەو دکەین یان هندەك جاران شانازییێ ژی پێ دبەین؟

ڤێ پرسیارێ گەلەك بەرسڤ هەنە. ئەگەرێ سەرەکی یێ پەیرەوکرنا ڤان شاشیان بۆ چەندین خالێن گرنگ دزڤریت ئەوژی ئەڤەنە:

- دبیت هەتا نوکە گەلەك ژ مە نەزانن کا کیژ بۆچوون یان تێگەهشتن یا دروستە و کیژ یا شاشە.
- ئەگەر ئەم بزانین کیژ تێگەهشتن یا دروست نینە ژی، دبیت مە چ پێگوهۆڕك ل جهێ وێ نەبن یان ژی نەزانین کا یا دروست کیژکە و چەوا دێ پەیرەو کەین.
- گەلەك جاران مە ئەو وێرەکی نینە خۆ ژ وان دابونەریتان قورتال بکەین یێن مە ژ کەسێن بەری خۆ وەرگرتین.
- ڕەنگە ئەڤ شاشیە هندەك جاران حەزێن مە پڕ بکەن، لەوڕا مە هزر د گوهۆڕینا وان دا نەکریە.

بزاڤکرن ژبۆ چەوانیا ڕزگاربوونێ ژ ڤان تێگەهشتنێن شاش مەرەم ژێ بزاڤکرنە ژبۆ چەوانیا بدەستڤەئینانا پێزانینێن ڕاست و دروست و بەرسڤا ژ هەمیان ژی باشتر ئەوە

مرۆڤ ل دویڤ ژێدەرێن زانستی بچیت یان ژی کەسەکێ شارەزا و جهێ باوەریێ بیت و هزروبیرێن وی نێزیکی یێن مرۆڤی بن.

راستە وەرزشڤان ل دەمێ ڕاهێنانان، پێدڤیە سێکسی نەکەن داکو ئەنجامێن باش تومار بکەن؟

ئەنجامدانا کریارا سێکسی ب شێوەیەکێ ئاسایی کو پشتی چالاکیێن ئاسایی یێن رۆژانە و چالاکیێن وەرزشی بهێتە ئەنجامدان چ مەترسی یێن نەرێنی ل سەر ژیانا مرۆڤی نینن بەلکۆ بەروڤاژی کاریگەریەکا ئەرێنی و باشی ل سەر لەشێ مرۆڤی دکەت.

دبیت بنیاتێ ڤێ بۆچوونا شاش ژ هندێ هات بیت کو پشتی ئەنجامدانا ڕاهێنانان، لەشێ مرۆڤی گەلەك خۆهێ ددەت و ئەگەر ئێکسەر کریارا سێکسی ئەنجامبدەت دێ لەشێ کەسێ بەرامبەر تووشی پیساتیێ بیت و پشتی هینگێ ئەڤ بۆچوونە ژ قەبارێ خۆ مەزنتر لێهاتیە تا وی ڕادەی گەلەك هزر دکەن ئەڤ چەندە هێزا لەشێ کەسێ وەرزشکار کێم دکەت.

هەردیسان ئەڤ بۆچوونە پشت بەستنێ دکەتە سەر وێ ئەفسانێ کو تۆڤێ لەشێ مرۆڤی هەمی هێز و تێهنە و ئەگەر کەسێ وەرزشکار کریارا سێکسی ئەنجام دا ئەڤ تۆڤە دێ ژ لەشێ وی هێتە ژ دەرڤە و هوسا دێ هێزو تێهنا خۆ ژدەستدەت. چ ڕاستیێن زانستی بۆ ڤێ تێگەهشتنا شاش نینن ژبەرکو کریارا هاڤێتنا تۆڤی ب خۆ پێکدهێت ژ نویبوونا تێهنا لەشێ مرۆڤی. هندەك ڕێڤەبەر و ڕاهێنەرێن وەرزشی دبێژن کریارا سێکسی ژبۆ کەسێن وەرزشکار ب تایبەت یاریکەرێن یاریا بوکسانێ یا خڕابە و کارتێکرنێ دکەتە سەر چالاکی و زیندیا یێن وی. ل ڤێرێ ئەڤ تێگەهشتنە پەیدابوو، چونکی جوداهی یا هەی دناڤبەرا کریارا سێکسی یا ئاسایی و کریارەکا سێکسی یاکو زەلام تێدا خۆ گەلەك ماندی بکەت و زێدەهیێ تێدا بکەت.

هەردیسان مەزنکرنا ڤی بابەتێ کاریگەریا سێکسی ل سەر شیانێن وەرزشکاران ب تایبەت بەری ئەنجامدانا یاریێن وەرزشی ڕەنگە ژبۆ هندێ بزڤڕیت کو ڕاهێنەران نەڤێت یاریکەرێن وان بەری ئەنجامدانا یاریێ ئەو خۆ ب چ تشتێن دی ڤە مژویل بکەن ژبلی یاریێ، ئانکو ئەڤ بابەتە ب تنێ فێلەکا دەروونیە بۆ وەرزشکاری نەك ڕاستیەکا زانستی.

ب درێژاهیا دیروکێ ئەو چەندە هاتیە دوپاتکرن کو دەمێ زەلاٚم ژ لایێ سێکسی ڤە تێر دبیت، ئاستێ شیانێن وی ژبۆ برێڤەبرنا کاروباران و ئەنجامدانا وەرزشێ باشتر لێ دهێت. بۆ نموونە ل سەردەمێ رۆمانیان، ل دەمێ یاریا زۆرانبازیا کویلەیان، ل بەری ئەنجامدانا یاریێ دەلیڤە ب کویلەیان دهاتەدان دگەل ژنەکێ بنڤیت، مەرەما وان ژ ڤی کاری حەز ژێکرنا وان نەبوو ژبۆ کویلەیان کو ئەگەر د یاریێ دا گیانێ خۆ ژ دەستبدەت، بەلکۆ مەرەما وان ئەو بوو ئاستێ شیانێن وی باشتر لێ بهێت.

ل ڤی سەردەمی، ئەڤ چەندە کارەکێ دژوارە کو ڕاهێنەر مایێ خۆ زێدە بکەتە دناڤ ژیانا تایبەتی یا کەسێن وەرزشکار دا ب تایبەت ل سەردەمێ ئەڤروکە کو وەرزش ژی یا بوویە کارەکێ بازرگانی و یاریکەر ژی یێن بووینە کەلوپەلێن بازرگانی و ئەو یێ نەچارە وان مەرجان بجهبینیت یێن ل سەر دهێنە سەپاندن وەك کا چ بخۆت و چەندێ بخۆت و سێکسی بکەت یان نەکەت.

دەربارەی کاریگەریا سێکسی ل سەر ژیانا وەرزشکاران، تایبەتمەندێ وەرزشا لەشی "وارن جۆنسۆن" ل زانکۆیا ماریلاند ل ئەمریکا ڤەکۆلینەك ل سەر کاریگەریا وەرزشێ بۆ سەر شیانێن وەرزشڤانان ئەنجامدا و ڤەکۆلینا وی ل سەر هندێ بوو ئەگەر وەرزشڤانەك شەڤەکێ یان دەهـ شەڤان بەری یاریێ سێکسی بکەت دێ کاریگەریا وێ ل سەر هێزا گرتنا وی بۆ تەپێ ل دەمێ یاریێ یا چەوا بیت و د ئەنجام دا دیاربوو کو کاریگەری د هەردوو کاودانان دا وەکی ئێك بوو، ئانکو سێکسی چ کاریگەری ل سەر کێمکرنا شیانێن وی نەبوو.

ئەم دشێن بێژین ئەنجامدانا سێکسی بەری یاریێن وەرزشی کارەکێ ئاسایی و باشە، چونکی دبیتە ئەگەرێ نەهێلانا دوودلیێ ل دەڤ مرۆڤی و وی کەسی پاڵددەت وێ شەڤێ باش بنڤیت و گیانێ وی یێ ئارام بیت، لەوڕا ل ڤێرێ مەترسیا کێمبوونا شیانێن وی یێن وەرزشی پەیوەندی ب سێکسی ڤە نینە، بەلکۆ ل سەر هندێ یە ئەگەر زێدەهیێ د سێکسی دا بکەت و خۆ گەلەك بواستینیت.

ڕاستە دەمێ ژن دکەڤیتە د خۆلا هەیڤانە دا، نابیت زەلاٚم خۆ نێزیکی وێ بکەت؟

د دیروکا مرۆڤایەتیێ دا گەلەك شاشی و تێگەهشتنێن نەدروست ل دور خۆلا هەیڤانە یا ژنان هاتینە گوتن و بەلاڤکرن. ل سەردەمێن بەری دەمێ ژن دکەفتە د خۆلا

هەیڤانە دا ب کەسەکا پیس دهاتە هەژمارتن و هزرا وان ئەوبوو ئەگەر زەلاّم خۆ نێزیکی وێ بکەت یان ل سەر جهێت وێ بنڤیت دێ ساخلەمیا وی کەڤیتە د مەترسیێ دا و ڕەنگە تووشی نەخۆشیان بیت ژبەر هندێ وان بو ماوێ حەفت رۆژان د برنە شکەفتان ڤە و ب تنێ ل وێرێ د هێلان.

ل سەردەمێن تارى و کەڤن دا، هندەك ژ ڤان تێگەهشتنێن شاش بەردەوام مانە دناڤ خەلکی دا، بۆ نموونە د دیروکێ دا ل سەر دەمێ دیروکنڤیسێ رۆمانی "پلین"ی ئەوێ د ماوێ دناڤبەرا (61–112 زاینی دا) ژیایی، دەربارەی مەترسی و ئاریشەییێن مانا زەلاّمی دگەل ژنێ ل دەمێ خۆلا هەیڤانە، ئەڤ کارێن ل خوارێ دێ هێنە ڕویدان:

- ترشبوونا ڤەخوارنێن نوی.
- تێکچوونا تۆڤێ روەکی.
- کەفتنا بەرهەمێ دارێ بەری پێ بگەهیت.
- تێکچوونا باخچە و زەڤییێن چاندنێ.
- بلەز ژەنگگرتنا ئاسنی.
- تێکچوونا شانەییێن هنگڤینی.
- پەیدابوونا بێهنەکا گەنی دناڤ هەوایی دا.
- ئەگەر خوینا خۆلا هەیڤانە یا ژنێ بەر سەی بکەڤیت دێ سە هار و دین بیت.

ب دیتنا وان ئەڤ کارێن ل سەری مە بەحس کرین ل دەمێ خۆلا هەیڤانە یا ژنێ ڕوپددەن، هەلبەت چ ڕاستی ژبۆ ڤێ چەندێ نینن بەلکۆ ب تنێ بۆ هندێ بوو زەلاّمان دڤیا تێکچوونا تشتێن دەروبەری خۆ بکەنە ستوییێ ژنان کو گەلەك جارا هەر ب دەستێ زەلاّمان ئەو کارە تێك دچوون.هەردیسان بەلاڤکرنا ڤان تێگەهێن شاش ل دور خۆلا هەیڤانە یا ژنێ ب تنێ ژبۆ هندێ بوو داکو ژ بهایێ وێ بهێتە کێمکرن.

ئێك ژ وان دەربڕینێن ل ڤی دەمی دهێتە گوتن، گوتنا "بێ نڤێژیە" کو بۆ وێ ژنێ دهێتە گوتن یا دکەڤیتە د خۆلا هەیڤانە و مرۆڤ ب تنێ ل وی دەمێ بێ نڤێژ دبیت دەمێ لەشێ وی یێ پیس بیت، لێ یا سەیرە کو ئەڤ گوتنە هەتا نوکە ژ لایێ ژنان ب خۆ ڤە ژی دهێتە دوبارەکرن.

ئەگەرەکێ دی یێ دویرکەفتن ژ ژنێ د ڤی ماوەی دا و دانانا وێ وەك مەترسی، بۆ وێ خوینێ دزڤریت یا د ڤی ماوەی دا ژ لەشێ ژنێ دەردکەڤیت. و ژبەرکو رێژتنا خوینێ یا گرێدایە دگەل برینداری و ئێشان و شەڕ و نەخۆشی و توندوتژی و مرنێ، ژبەر هندێ ژی کارڤەدانا وان بەرامبەر خوینا خۆلا هەیڤانە یا ژنێ کارڤەدانەکا نەرێنی بوو.

هەردیسان تەماشەکرنا ژنێ ب پلەیەکا کێمتر ژ زەلامی د سەردەمێ کەڤن و هەتا سەدەمێ ئەڤرۆکە ژی هەر یا بەربەلاڤە.

دیسان ژن وەك ئامرازەکێ تێرکرنا حەزێن سێکسی سەرەدەری دگەل هاتیەکرن، ژبەر هندێ ژی ئەو دکەڤیتە د خۆلا هەیڤانە دا وان چ پێدڤی ب ژنێ نامینیت، زێدەباری هندێ کو هاڤێتنا تۆڤی زەلامی د ڤی ماوەی دا ب هەروە دچیت و نابیتە ئەگەرێ دروستکرنا زارۆکان، چونکی تێکەلی وی خوینێ دبن و زەلام پشتی ژ کریارا سێکسی ب دوماهی دهێت هەست ب شکەستنێ دکەت و تۆڤێ ویژی دگەل خوینا پیس دەردکەڤیت.

وەك کارڤەدان بەرامبەر ڤێ زێدەرویێ د سەرەدەریکرنێ دا دگەل خۆلا هەیڤانە یا ژنێ، دگەل دەرکەفتنا بزاڤا ئازادیا ژنێ ب تایبەت ل وەلاتێن رۆژئاڤایی، کومەکا بۆچوونێن نوی دژی ڤان تێگەهشتنێن بەری نوکە پەیدابوون و ئاراستەیەك دەرکەفت کو د گوت خۆلا هەیڤانە یا ژنێ چ مەترسی نینە و دڤێت د هەمی کاودانان دا ژن وەکی خۆ بهێتە قەبیلکرن و ژ لایێ دەروونی ڤە پشتەڤانیا وێ بهێتە کرن و ل دەمێ خۆلا هەیڤانە ژی سێکس دگەل بهێتە کرن و نەهێتە پشتگوهـ هاڤێتن.

نابیت ئەم وێ ڕاستیێ ڤەشێرین کو خۆلا هەیڤانە ماوەیەکێ نیمچە نەخۆشیێ یە ل دەڤ و پیچەکا پیسبوونێ یا تێدا، لێ دگەل هندێ ژی ئەو لۆژیك نینە کو سێکسی بکەت و ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ ژی گەلەك یێ هەستیارە و ب خوینێ تەڕ دبیت و یێ ئامادە نینە بۆ کریارا ئێخستنە دناڤ دا و ئەگەر ئەڤ چەندە ڕویدا ژی ئەو ژبەر وێ خوینێ چ خۆشیێ ژ سێکسی نابینیت. دەربارەی زیانێن وێ خوینێ یا ژ لەشی دەردکەڤیت، د ڕاستی چ زیان نینن و ئەڤ چەندە تێگەهشتنەکا شاشە لێ ئەو خوینا دەردکەڤیت نابیت بچیتە دناڤ لەشێ کەسەکێ دی دا.

ئەرێ تێکچوونا ڤەرێژێن سێکسی، بەلگەیە ل سەر ب دوماهی هاتنا ژیانا هەژینان یا سێکسی؟

هەر تێکچوونەکا د هێکدانا ژنێ و گونێن زەلامی دا پەیدادبیت، کارتێکرنێ دکەتە سەر کریارەکا گرنگ ئەوژی تێکچوونا شیانێن پیتاندنا هێکێ ژ لایێ تۆڤی ڤە نەك تێکچوونا پەیوەندیا سێکسی.

بابەتێ ڕاوەستیانا خۆلا هەیڤانە ل دەڤ ژنێ و کێمبوونا شیانێن بەرهەم ئینانا تۆڤی ل دەڤ زەلامی هندێ دگەهینیت کو دڤێت ئێدی ئەو هەست ب وی کەتواری بکەن کو ئەو یێن ب ناڤسالێ ڤە چووین و دانپێدانێ ب هندێ ژی بکەن کو ئێدی ئەو نەشێن زارۆکان بەرهەم بینن، هەرچەندە ل ڤی ژیێ مەزن دا چالاکیێن وان یێن سێکسی ژی کێم دبن لێ نابیتە ئەگەر ب ئێکجاری ژ لایێ سێکسی ڤە ژکاربکەڤن.

زەلام دەمێ دانعەمر ژی دبیت، تۆڤێ وی شیانێن پیتاندنێ هەنە ئەگەر هەڤژینا وی هێشتا یا گەنج بیت و هێکێن کارا بەرهەم بینیت، لێ زەلامێ دانعەمر خۆدانێ هەمان ڕەقبوون نینە د کریارا سێکسی دا ل دەمێ ئەو یێ گەنج. هەردیسان ئاستێ ڕەقبوون یان هژمارا جارێن ڕەقبوونێ ژی دگەل کێمبوونا ڤەبارێ تۆڤی کێم دبیت.

ئەم دشێن بێژین بابەتێ هژمارا جارێن ئەنجامدانا سێکسی دگەل مەزنبوونا ژیێ زەلامی دا بابەتەکێ سروشتیە و پێدڤی ناکەت ژن و مێر تووشی بێ ئومێدیێ ببن، چونکی دوی ژیێ مەزن دا هەمی تشت بەرەڤ خاڤبوونێ دچن نەك شیانێن سێکسی ب تنێ. دبیت دگەل مەزنبوونا زەلامی ئەو پیدڤی ب هندێ بیت پشکنینا بۆ ڤەرێژا خۆ یا پرۆستاتێ بکەت کا هێشتا ب دروستاهی کاردکەت، چونکی ڤەرێژا پرۆستاتێ پەیوەندیەکا بهێز دگەل چالاکیێن سێکسی یێن مرۆڤی یا هەی.

گەلەك زەلام دەمێ دگەهنە ژیەکێ مەزن تووشی ئاریشەیان د ڤەرێژا پرۆستاتێ دا دبن و ڕەنگە هندەك پێدڤی ئەنجامدانا نشتەرگەریان ژی بن. هوسا یا پێدڤیە کو ژیانا سێکسی یا زەلامی پشتی ئەنجامدانا نشتەرگەریێ ژی دڤێت دوبارە سروشتی بیت. خۆ هەکە هەر زەلام سێکسی نەکەت و هوسا دیارکر کو ڤێ چەندێ پەیوەندی ب نشتەرگەریا وی ڤە هەیە، ئەڤ چەندە ب تنێ هێجەتەکە و نەزێدەتر.

دەربارەی ژنێ ژی پشتی کو ژیێ وێ بەرەڤ مەزنبوونێ دچیت و ئاستێ کێمبوونا هۆرمونێ ئیستروجین کو یێ هەڤدەمە دگەل ڕاوەستیانا خوێلا هەیڤانە، ژن تووشی بێهنڤەدانێن خەوێ و تێکچوونا هەستکرنا گەرم و سەرماییێ و خۆهدانێ دبیت ب تایبەت ل دەڤەرا سەری دا. دیوارێ مالبچویکی دێ تەنك بیت و دیوارێ ئەندامێ وێ یێ سێکسی ژی دێ هشك بیت، لەوڕا ئەنجامدانا کریارا سێکسی دێ پیچەك وێ ماندوی کەت لێ ئەڤ چەندە هندێ ناگەهینیت کو ئەستەمە ئەو بشێت کریارا سێکسی ئەنجام بدەت یان هەر نەکەت.

ڕاستە دبیت د ڤی ژی دا ژبەر هشکبوونا ئەندامێن وێ یێن سێکسی و تێکچوونا ئاستێ هۆرمونێن وێ ئەنجامدانا کریارا سێکسی پیچەك ژبۆ ژنێ یا ب زەحمەت بیت لێ بکارئینانا کریمەکا تەڕکرنێ ژن دشێت تامێ ژ سێکسی وەربگریت.

دەمێ ژن و مێر دچنە د ژیەکێ مەزن دا پێدڤیە سێکسی دناڤبەرا وان دا د گوپیتکا خۆشی و تێربوونێ دا بیت، چونکی ئێدی وان خەما ئینانا زارۆکان نینە و ئەو زارۆکێن وان هەین ژی هەمی یێن مەزن بوین و هەر ئێك د ژیانا خۆ یا تایبەتی دا دژیت. هەردیسان وان خەما ژیانێ و کاری ژی نینە، چونکی پتریا وان ژن و مێران یێن گەهشتینە قۆناغا تێکچوونا ڤەرێژێن سێکسی و یێن خانەنشین بووین یان نێزیکی ژیێ خانەنشینێ بووینە، لەوڕا دڤێت تێربوون د ڤی ژی گەلەك یا باش بیت.

ژبلی کو کریارا سێکسی دناڤبەرا وان دا یا تەمام بووی و پێگەهشتی و هەر ئێك حەزدکەت دلێ یێ بەرامبەری خۆ بڕاکێشیت و ژ لایێ سێکسی ڤە تێربکەت. هەردیسان زەلام وەکی بەرێ یێ گەنج نینە و ئاریشەیا زوی هاڤێتنا تۆڤی نینە، لەوڕا تێربوونەکا دروست کو هەردووکان پێدڤی یا پێ هەی گەلەك یا باشە.

د ڤی ژی دا، ژن و مێر پارێزیەکا باش د سیستەمێ خوارنێ دا دکەن ژبەر هندێ هەردوو د ساخلەمیەکا باش دا نە و ئامادەیی یا تێدا هەی تێربوونەکا سێکسی یا تەمام وەربگرن. ئەو سیستەمێ خۆ پاراستنێ یێ خوارنێ یێ زەنگین ب ڤیتامین E و کالسیوم و کەسکاتی و فێقی و ڤیتامینێن پێدڤی ژبۆ وان دابین دکەت داکو خۆشیێ ژ کریارا سێکسی وەربگرن، چونکی ل دویف بەلگەیێن زانستی و لۆژیکی یێن سێکسی، پێدڤیە کریارا سێکسی پشتی ژیێ چل سالیێ دناڤبەرا ژن و مێران دا د گوپیتکا خۆشیێ دابیت.

ئەڤ تێربوونا تەمام دناڤبەرا هەڤژینان هینگێ پەیدادبیت دەمێ پێکڤە دگەهنە ئورگازمێ؟

د کریارا سێکسی دا یا گرنگە ژن و مێر هەردوو هەست ب تێربوونێ بکەن ڤێجا چ هەردوو پێکڤە بگەهنە ڤێ تێربوونێ یان ئێك ل دویڤ یێ دی بیت ئاریشە نینە، لێ بۆ گەهشتن بۆ ئورگازمێ جوداهی یا دناڤبەرا ژن و مێران دا هەیە، چونکی ژ لایێ جەستەیی ڤە زەلامی شیان هەنە زویتر بگەهیتە ئورگازمێ و تۆڤی ب هاڤێژیت.

هەرچەندە کارەکێ باشە ئەگەر ژن و مێر پێکڤە بگەهنە ئورگازمێ و ژبۆ ڤێ چەندێ ژی پێدڤیە زەلام پیچەکێ هاڤێتنا خۆ یا تۆڤی گیرو بکەت، لێ ئەگەر زەلام نەشێت کونترۆلێ ل سەر خۆ بکەت و خۆ گیروبکەت، چ ئاریشە د هندێ دا نینە چونکی زەلام دشێت پشتی هینگێ ب یاریێن دەستکرنێ و دەستلێدانێ ژنێ بگەهینتە ئورگازمێ.

هەردیسان نەگەهشتنا ئورگازمێ ل دەڤ ژن و مێران د ئێك وەخت دا مفایەکێ مەزن هەیە، ژبەرکو ئەگەر هەردوو پێکڤە گەهشتیانە ڤێ چەندێ ل وی دەمی هەر ئێك دا ب تنێ هزرا خۆ کەت و دا لایێ بەرامبەر ژبیرکەت. ژبەر هندێ بزاڤکرن ژبۆ گەهشتنا ئورگازمێ ب رێکا جەختکرنێ ل سەر وی تشتێ مرۆڤی دڤێت و ل دویڤ دا ئاگەهبوون ژ لایێ بەرامبەر دێ بیتە باشترین تێربوون بۆ هەردوو لایەنا.

ب شێوەیەکێ گشتی، ژن پێدڤی ب دەمەکێ زێدەترە هەتا دگەهیتە ئورگازمێ، هەردیسان ژن زویتر ب رێکا دەستلێدانێ و مژینێ دگەهیتە ئورگازمێ ژ ئێخستنە دناڤ دا، لەورا هوسا باشترە زەلام بەشێ ئێکێ یێ ئورگازمێ وەربگریت و پاشی ژن بەتال بیت.

ئەو ژنێن چەندین جاران دگەهنە ئورگازمێ، رەفتارا نموونەیی بەری ئێخستنە دناڤ دا و پشتی هینگێ ژی دەستلێدان دگەل بهێتە کرن هەتاکو تێربوونا هەڤبەش دناڤبەرا وان دا رویبدەت، چونکی ل بەرچاڤ وەرگرتنا هەستێن بەرامبەر ئێك بناغێ تێربوونا گشتی یە د پەیوەندیا هەڤژینیێ و ب تایبەت پەیوەندیا سێکسی دا.

سنەتکرن دبیتە ئەگەر ئەندامێ زەلامی یێ سێکسی ڕەقتر و هەستیار بیت؟

چەندین ئەفسانە و بۆچوون و تێگەهشتنێن شاش و ئەفسانەیی دەربارەی سنەتکرنا ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی هەنە و خەلك باوەر ژێ دکەت. سنەتکرن یان ژی خەتەنەکرن پێکدهێت ژ ڕاکرنا وی پیستێ زێدە یێ دکەڤیتە سەرێ ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی. هەلبەت ئەو پیست هەمی ناهێتە ڕاکرن بەلکۆ هند دهێتە ڕاکرن کو سەرێ ڤی ئەندامی دیاربکەت. ژ لایێ ئاینی ڤە ئەڤ کریارە دناڤ موسلمان و یەهودیان دا یا هەی.

دناڤ هەمی جڤاکان دا و بێی ل بەرچاڤ وەرگرتنا بیروباوەرێن ئاینی یان هەر بیروباوەرەکا دی، پشت ڕاستی ل هندێ هاتیەکرن کو سنەتکرنا زەلامی ژ لایێ ساخلەمیێ ڤە مفایێن مەزن هەنە، چونکی بڕینا ڤی بەشی ڕێکێ ل خڕڤەبوونا میکرۆب و پیساتیێ ل ڤی دەڤەرێ دگریت. ئەم دشێن بێژین ئەڤ کریارە دبیتە ئەگەر ئەندامی سێکسی یێ زەلامی پاقژتر لێ بهێت ب هەڤبەرکرن دگەل وان زەلامێن نەهاتینە سنەتکرن، لێ ئەگەر ئەڤ ئەندامە ب بەردەوامی بهێتە پاقژکرن و پارێزگاری ل سەر پاقژیا وی بهێتەکرن خۆ هەکە یێ سنەتکرنا ژی نەبیت، دێ ژ لایێ ساخلەمیێ ڤە هەر یێ پاقژ بیت و چ بێهن ژێ ناهێن.

ژ لایێ جوانیێ ژی ڤە، ئەڤ بابەتە ب تنێ مەسەلەیەکا زەوقی یە و نەزێدەتر، چونکی هندەك کەس حەز ژ ئەندامێ خۆ یێ سێکسی یێ سنەتکری دکەن و هزر دکەن شێوێ وی جوانترە لێ بەروڤاژی ژی دروستە.

دەربارەی ڕەقبوونێ ژی چ جوداهی دناڤبەرا وان دا نینە، چونکی پالدانا خوینێ بۆ ناڤ وی ئەندامی و ڕەقبوونا وی چ پەیوەندی ب سنەتکرنێ ڤە نینە بەلکو د هەردوو کاودانان دا ڕەقبوون ب شێوەیەکێ ئاسایی ڕویددەت، لێ زەلامێ نەسنەتکری پیستەکێ وەکی سەری یێ پێڤە و ژبەر وی پیستی بەشێ پێشیێ یێ ئەندامێ وی نەرمتر دیاردکەت.

ژ لایێ هەستیاریا ڤی ئەندامی و وەرگرتنا حەزا سێکسی ژی، ل دویڤ لۆژیك و ڤەکۆلینێن هاتینە ئەنجامدان دناڤبەرا ئەندامێ سنەتکری و نەسنەتکری دا، هوسا دیاربوویە کو ئەندامێ نەسنەتکری هەستیارترە، چونکی یێ نخافتیە و کێمتر لێکشخاندن ڕویددەت لێ بەروڤاژی سەرێ ئەندامێ سێکسی یێ زەلامێ سنەتکری کو دگەل لێکشخاندنێ دگەل جلوبەگان یێ ڕاهاتی و هەستیاریا وی ل دەمێ ئەنجامدانا سێکسی کێمترە.

ئەرێ ڕاستە کەربێن ژنێ ڤەدبن و ئارەزوویا سێکسی نامینیت دەمێ تەماشەی فلمێن سێکسی دکەت؟

ئەڤ چەندە ژی ئێکە ژ بیروبۆچوونێن شاش، ڕاستە زەلاٌم بوونەوەرەکە ب پلا ئێکێ پشت بەستنێ دکەتە سەر هەستا دیتنێ و پتر ژ ژنێ حەز ژ وێنە و فلمێن پۆرنوگرافی ئانکو وێنەیێن ڕویس دکەت ب تایبەت وان وێنەیان گەلەك زێدەهی تێدا دهێنە کرن، لێ ئەڤ وێنەیە هند کارتێکرنێ ل ژنێ ناکەن بەلکۆ ژن دکەڤیتە بن کارتێکرنا وان وێنەیان یێن بەهرا پتر گرتەیێن ئەڤینداری و ڕۆمانسیێ تێدابن.

بێگومان فاکتەرێن ئاینی و جڤاکی و بەکگراوەندێ ڕەوشتی یێ مرۆڤی ڕۆلێ خۆ دبینیت، بۆ نموونە ژنا موسلمان ژبەر پەروەردەیا وێ یا ئاینی و دابونەریتێن ئەو ل سەر مەزن بووی هەر د بنەرەت دا خۆ ژ وێنە و فلمێن پۆرنوگرافی ددەتە پاش لێ ئەڤ چەندە دگەل ژنێن ڕۆژئاڤایی گەلەك یا جودایە و دبیت ئەو تەماشەکرنا ڤان جۆرە وێنەیان ب جۆرەکێ ڕەوشەنبیریا سێکسی ب هەژمێرن.

ڕاستە کەسێن وەکی ئێك ژ لایێ سێکسی ڤە پتر سەرنجا ئێك و دوو ڕادکێشن؟

چ یاسا و ڕاستیێن زانستی ژبۆ ڤێ چەندێ نینن کو ئەو مرۆڤێن ڕۆخسارێ وان وەکی ئێك پتر سەرنجا ئێك و دوو ب ڕاکێشن. دبیت ژبەر فاکتەرێن جڤاکی و کەلتوری ڕاکێشانا سێکسی دناڤبەرا کەسێن وەکی ئێك یان کەسوکار و نێزیکێن ئێك پتر بیت.

بۆ نموونە کەسێن سپی پێست ژبەر دەمارگیریا وان ڕەنگە ب تنێ ئەو حەز ژ کەسێن پیست سپی بکەن. لێ ئەم دشێن بێژین ل سەرانسەری دونیایێ ئەڤ یاسایە ڕاست دەرناچیت، چونکی گەلەك جاران سەرنج ڕاکێشانا سێکسی دناڤبەرا وان کەسان دا ڕویددەت یێن وەکی ئێك نەبن، بۆ نموونە تشتەکێ ئاسایی یی کورێن بەژن زراڤ پتر حەز ژ کچێن قەلەو بکەن یان کچێن دێمێ وان سپی پتر حەز ژ کورێن ئەسمەر بکەن یان ژی تا وی ڕادەی کچێن سپی پێست حەز ژ زەلاٌمێن زنجی و ڕەش پیست بکەن و پتر سەرنجا وان بۆ کریارا سێکسی ب ڕاکێشن.

نوکە ئەم د سەردەمەکی دا دژین کو تێکەلیەکا باش دناڤبەرا خەلکی دا پەیدابوویە و ئێدی خەلك گرنگیێ نادەتە هندێ کو دڤێت هەڤژینیێ دگەل کەسێن وەکی

خۆ یان عەشیرەتا خۆ پێکبینن، بەلکو پتر گرنگیێ ددەنە هندێ هەڤژینیێ ل سەر بنەمایێ ڤیان و دگەل ئێك گونجاندنا هزروبیران پێکبینن، ڤێجا خۆ هەکە ئەو ژن یان زەلاّم ژ عەشیرەتەکا دی بیت یان ژ لایێ رۆخساری ڤە ڤە بەری زەلاّمی ژی بیت.

ڕاستە باشترە ژن و مێر حەفتییێ ژ دوو جاران پتر کریارا سێکسی ئەنجامنەدەن؟

هندەك جاران ئەڤ ئامارە خەلکی بێزار دکەن لێ پێدڤی ناکەت هەر ئامارەکا هاتە بەلاّڤکرن ئەم باوەر ژێ بکەین یان ب گرنگی ڤە وەربگرین، ژبەرکو ئەڤ ئامارە ژی هندەك ژمارەیێن تێکرایی نە و پێکدهێن ژ سەرجەمێ وان جارێن خەلك د حەفتیەکێ دا کریارا سێکسی ئەنجامددەن و ل دویڤ دا ڤێ هژمارێ دێ ل سەر هژمارا رۆژێن حەفتییێ دابەش دکەن، ژبەر هندێ کەس نەشێت هژمارا ئەنجامدانا کریارا سێکسی د حەفتیەکێ دا دەستنیشان بکەت.

ل ڤێرێ یا گرنگ ئەوە کا ژن و مێر تا چ ڕادە ژ ئێك و دوو ڕازی دبن و هەتا چ ڕادە دشێن ئێك و دوو تێر بکەن، بۆ نموونە هندەك ژن و مێر حەفتییێ جارەکی کریارا سێکسی ئەنجام ددەن و هندەك هەیڤێ جارەکێ لێ ڕەنگە هندەك هەبن ژی رۆژانە یان حەفتییێ چەند جارەکان ئەنجام بدەن.

ئەڤ چەندە هندێ دیار دکەت کو ب تنێ ژن و مێر دشێن ڤێ هژمارێ دەستنیشان بکەن ئەوژی پشت بەستنێ دکەتە سەر قەناعەتا وان یا تایبەت. لێ ل دویڤ ڕێژەیا ئامارێن ژمارەیی، ئەنجامدانا سێکسی دناڤبەرا هەڤژینان دا نێزیکی دوو جار و نیڤایە د حەفتیەکێ دا. د ڤەکۆلینەکێ دا هاتیە کو ژن و مێرێن ئوسترالی د سالەکێ دا (116) جاران کریارا سێکسی ئەنجامددەن. ژبەر ڤێ چەندێ ئەم دشێن بێژین ئەو ژمارێن دهێنە بەلاڤکرن تشتەکن و کەتوار تشتەکێ دی یە.

ئەرێ ئەنجامدانا سێکسی گرنگترین تشتە د پەیوەندیا هەڤژینیێ دا؟

دڤێت هەمی کەس باش بزانن ئەڤ چەندە ب تنێ ئەفسانەیە و چ ڕاستی بۆ نینە ب تایبەت ئەو کەسێن بەری بچنە د ژیانا هەڤژینیێ دا، چونکی دبیت ئەو پتر هزر بکەن

کو پەیوەندیا هەڤژینییێ ب تنێ ژبەر کریارا سێکسی یە لێ پشتی ئەو دچنە د ڤێ ژیانێ دا ئێدی دێ بۆ وان ژی باش دیار بیت کو چ ڕاستی بۆ ڤێ بۆچوونێ نینە.

ئەگەر ئەم بێژین ئەرێ ژن و مێر چەند وەختێ خۆ ب ئەنجامدانا سێکسی ڤە دبورینن؟ ئەگەر هوسا هزر کەین کو ژن و مێر رۆژانە ڤی کاری ئەنجام ددەن و هەر جارەکێ ژی نێزیکی دوو دەمژمێران وەختێ خۆ پێڤە دبورینن ئەرێ پا ئەو (22) دەمژمێرێن دی پێکڤە چ دکەن. ئەڤ نموونە باشترین بەلگەیە ل سەر هندێ کو پەیوەندیا هەڤژینییێ ل سەر بنیاتێ ئەنجامدانا سێکسی ناهێتە دانان.

ژن و مێر ژبلی ڤێ کریارێ پێدڤی ب ئێك و دوو هەیە وەك:

- پشکداریا مێشکی و هزری و لێکگوهۆڕینا هزروبیران.
- پشکداریا جڤاکی و پەیوەندییێن جڤاکی دناڤبەرا کەسوکارێن هەردووکان دا.
- پشکداریا دایك و باب و بەرهەم ئینانا زارۆکان و دروستکرنا خێزانەکا بەختەوەر.
- پشکداریا سوزداری و لێکگوهۆڕینا هەستێن حەزژێکرن و سوزدارییێ.
- پشکدارییێن روحانی و هزروبیرێن ئایینی یێن هەڤپشك.
- پتریا ڤەکۆلینان ئاماژێ ب هندێ دکەن کو ب تنێ (20٪) پەیوەندیا دناڤبەرا ژن و مێران ژبۆ ئەگەرێن سێکسی دزڤڕیت و نێزیکی (80٪) ژ پەیوەندیان وان ژبۆ ئەگەرێن دی یێن نەسێکسی دزڤڕیت.

خالەکا دی یا گرنگ هەیە کو گەلەك جاران پەیوەندیەکا سێکسی یا خراب دناڤبەرا ژن و مێران دا یا هەی کو ڕەنگە نەبیتە ئەگەرێ تێربوونا هەردوو لایەنان ب تایبەت دەمێ ئێك ژوان نەخۆشیەکا دومدرێژ هەبیت، لێ ژبەرکو لایەنێن دی پەیوەندیا وان بهێز دکەن، لەوڕا ب چ ڕەنگان دلێ وان ژ ئێك و دوو ڕەش نابیت و نابیتە ئەگەرێ هندێ ئەو هزرا بەردانێ جودابوونێ بکەن.

ئەرێ ڕاستە پتریا ن و مێران چ ئاریشە د پەیوەندیا خۆ یا سێکسی دا نینن؟

دبیت ئەڤ ئاخفتنە ژی هند یا دروست نەبیت، چونکی گەلەك یا ب زەحمەتە ل سەر ڕوویێ عەردی دوو هەڤژین هەبن کو هەمی گاڤان یان پتریا جاران ئەو تشت ب دەست وان بکەڤیت یێ د بێژنێ کریارا سێکسی یا خۆش و باش.

دبیت ل دەستپێکا پەیوەندیا وان یا هەڤژینییێ پیچەکا شەرمێ یان کێم شارەزاییێ ل دەڤ وان هەبیت و ئەڤ چەندە کارتێکرنێ دکەتە سەر پەیوەندیا وان یا سێکسی ژی، لێ دگەل بورینا دەمی و هێدی هێدی ئەو دێ پتر شارەزایی ئێك و دوو بن و ئێدی شەرم دناڤبەرا وان دا نامینیت و پەیوەندیا وان دێ بەرەڤ باشتر چیت. لێ ژلایەکێ دی ڤە دگەل بورینا دەمی و ئینانا زارۆکان و ئاریشەیێن ژیانێ یێن رۆژانە، دێ بیتە ئەگەر کارتێکرنێ جارەکا دی ل پەیوەندیا وان یا سێکسی بکەت و جۆرەکێ رۆتینێ ب خۆ ڤە بگریت.

ل ڤی دەمی ڕەنگە هندەك جاران ماوەیەکێ درێژ ژی ب بوریت و کریارا سێکسی دناڤبەرا وان دا نەهێتە ئەنجامدان و دبیت ئەگەرێ ڤێ چەندێ بزڤڕیت بۆ:

- ئاریشەیێن ساخلەمیێ
- ئاریشەیێن کاری و هەژاری
- ئاریشەیێن زارۆکان
- ئاریشەیێن پەیوەندیا وان

ڕاستە کەسەکێ رۆخسارەکێ جوان هەبیت ژبۆ ئەنجامدانا سێکسی ژی یێ باشە؟

هەلبەت ئەڤ گوتگوتکە ژی یا دویرە ژ ڕاستییێ، چونکی هەکە هوسا بایە ئێدی هەر کەسێ رۆخسارێ وی یێ جوان بایە دا ب تنێ مافێ ئەنجامدانا کریارا سێکسی هەبیت و ل پاشی شیانێن خەلکی یێن سێکسی ل دویڤ رۆخسارێ وان دا هێتە هەلسەنگاندن و ل ڤێرێ دا دیار بیت کا کی ب کێر هەڤژینییێ دهێت و کی ب کێر ناهێت. هندەك کەس یێن هەین چ ساخلەتێن جوانییێ ژی ل دەڤ نینن لێ د پەیوەندیا خۆ یا سێکسی دا گەلەك د سەرکەفتینە و هەست ب تێربوونێ دکەن و هەڤژینێن خۆ ژی تێر دکەن.

هندەك کەس رۆخسارێ وان جوان دیاردکەن ژبەر گرنگیدانا وان یا زێدە ب رۆخسارێ وان یێ دەرەکی یێن تووشی جۆرە بێزاریەکێ بووین. دەربارەی شیانێن خۆ یێن

سێکسی ژی د ئارام نینن، ژبەرکو هزر دکەن ڕەنگە شیانێن وان یێن سێکسی د ئاستێ جوانیا وان دا نەبیت و ژبەر ڤێ نەرامیا وان یا بەردەوام ڕەنگە ئێدی نە ئەو بشێن خۆشیێ ژ کریارا سێکسی وەربگرن و نەدشێن هەڤپشکێن خۆ ژی تێر بکەن.

بۆچوونەکا دی ژی یا هەی دبێژیت ئەو کەسێن خۆدان رۆخسارەکێ جوان هزردکەن ئێدی پێدڤی ناکەت ئەو چ واستیانەکێ ببەن د پەیوەندیا سێکسی دا دگەل هەڤژینێن خۆ. گومان تێدا نینە کو هندەك کەس د جوانن لێ ئاستێ ڕەوشەنبیریا وان یا سێکسی گەلەك یا خراپە و نزانن ب دروستاهی ڤی کاری ئەنجامبدەن ژبەر ڤێ چەندێ ئەم دشێن بێژین جوانیا رۆخساری نە پیڤەرە ژبۆ پەیوەندیەکا سێکسی یا باش و سەرکەفتی.

ژلایەکێ دی ڤە ئەو کەسێن خۆدان جوانیەکا پێدڤی نەبن، ڕەنگە بزاڤ و زەحمەتەکا مەزنتر بکێشن ژبۆ هندێ هەڤژینێن وان خۆشیێ ژێ ببینن، ئەڤ چەندە ژی وەك ڤەرەبوکرنەکێ داکو بابەت بەروڤاژی لێ نەهێت.

ڕاستە هەر گاڤا دەلیڤەیەکا سێکسی ب دەست زەلامی کەڤت ژ دەستێن خۆ ناکەت؟

د ڤی بابەتی دا جۆرە نەتێگەهشتنەك یا هەی کو پێدڤیە باشتر بهێتە روهنکرن. ئەگەر ئەم هوسا هزر بکەین کو ئەڤ بۆچوونە ڕاستە ل وی دەمی مرۆڤ وەکی بوونەوەرەکێ بێ هەست و بێ هزرکرن دێ هێتە ل قەلەمدان ب ڕەنگەکی کو ب تنێ بەرسڤا حەزێن خۆ یێن سێکسی ددەت.

لێ ئەم دشێن ب پشت ڕاستی ڤە بێژین کو چ ڕاستی بۆ ڤێ چەندێ نینە، چونکی پتریا زەلامان ب شێوەیەکێ لۆژیکی هزرا خۆ دکەن و پەیوەندییێن خۆ یێن سێکسی دگەل خێزانێن خۆ ب باشی دهەلسەنگینن، لەوڕا خۆ ئەگەر هندەك دەلیڤە ژ دەرڤەی خێزانا ویژی بۆ پەیدابن دێ ڕەتکەن.

لێ د هەمان دەم دا، هندەك ژن ژی هەنە کو ڕەنگە ژ ئەنجامێ تێرنەبوونا ئارەزوویێن وێ یێن حەز ژێکرنێ، بێزاری، تۆرەبوون یان وەك تۆلڤەکرن و بێی هیچ حەز ژێکرنەك یان هزرا خۆ بکەت دەمێ دەلیڤەیەکا سێکسی بۆ پەیدا بیت دگەل زەلامەکێ دی، ڕەنگە ژ دەستێن خۆ نەکەت.

خالەکا دی یا گرنگ یا هەی کو گەلەك جاران زەلاڵ وەك مەتحە ل دەڤ هەڤالێن خۆ زێدەهیێ د بابەتی دا دکەن و هزردکەن کو دەمێ پتر سێکس ب دەست وی دکەڤیت ئەڤ چەندە نیشانا زیرەکیا وی یە لێ بەروڤاژی ژن ژبەر ناڤێ خۆ بەردەوام ڤی بابەتی د ڤەشێریت خۆ هەکە هندەك پەیوەندی ژی هەبن. ل ڤێرێ ئەم دشێن بێژین ژ لایێ لۆژیکی ڤە زەلاڵ پتر سێکسی دکەن و ئەڤ چەندە ژی بۆ ئازادیا ڕەگەزێ نێر و ب دەستکەفتنا دەلیڤەیان و پشتەڤانیا هەڤالێن وی دزڤڕیت.

ڕاستە دەنگێ ئاخ ئوخێ بەلگەیە ل سەر وەرگرتنا تامێ ژ کریارا سێکسی؟

گەلەك جاران دەمێ ژن و مێر کریارا سێکسی ئەنجام ددەن، دەنگەکی ژ خۆ دئینن وەکی نالە نالێ یان ئاخ و ئوخان. گەلەك کەس هزر دکەن کو ئەڤ دەنگە نیشانە ل سەر هندێ کو ژن و مێر تامێ ژ ئێك و دوو دبینن و کریارا وان یا سێکسی یا تام بەخشە ژبەر هندێ ژی هندەك کەس هوسا دبینن کو ئەو زەلاڵێ ژنا خۆ نەگەهینتە ئاستێ هندێ بکەتە ڤێژی و هەوار بکەت، ڕامانا وێ ئەوە ئەو نەشیایە خۆشیێ بۆ وێ پەیدابکەت.

ئەگەر ژ لایێ زانستی ڤە تەماشەی ڤی بابەتی بکەین، دێ بینین ژبلی شاشیێ چ ڕاستی بۆ نینن، ژبەرکو هەوارکرن و ئاخ و ئوخان چ پەیوەندی ب تاما سێکسی ڤە نینە بەلکۆ ئەڤ چەندە ب تنێ درەو و ڕەنگڤەدانێن فلمێن سێکسی نە کو هوسا هاتینە وێنەکرن ژن بکەتە ڤێژی و هەوار و جلکێن وێ لبەر بهێنە دڕاندن ب بهانەیا هندێ کو ئەو تامەکا خۆش ژ سێکسی وەردگریت.

هەوارکرن نە بەلگەیە ل سەر تاما سێکسی و گەهشتنا ئورگازمێ، بەلکۆ جۆرەکێ ئەکتەرێ یان هێستریایەکا نەسایی یە. ئەڤ چەندە وەکی ڕیکلامەکێ یە بۆ زەلاڵی د کارێن ئەکتەریێ دا داکو شیانێن وی ل پێشچاڤێن ژنێ مەزن بکەت لێ د کەتواری دا کریارا سێکسی پێدڤی ب ڤێژی و هەوارکرنێ نابیت بەلکۆ پێدڤی ب ژینگەهەکا ئارام و بێدەنگ هەیە.

گەلەك ژن دگەهنە گوپیتکا خۆشیا سێکسی و ئورگازمێ، لێ ئەو ڤێ چەندێ ب بابەتەکێ تایبەت وەردگرن و پێدڤی ب هندێ ناکەت ئەو بکەنە هەوار داکو بۆ زەلاڵی دیاربکەن ئەو یێن گەهشتینە ڤێ خۆشیێ، بلەکو ئەو ب ئارامی و بێدەنگی ڤێ هەستا خۆ د پارێزن داکو پتر گرنگیێ ب دەنە ئازراندنا خۆ یا سێکسی و هزرا وان ل سەر بیت.

ئەریٚ ڕاست ئەو ژنا پاڵدەرێن سێکسی یێن بهێز هەبن و گەلەك حەژ سێکسی بکەت ژنەکا حیزە؟

ئەو ژنێن پاڵدەرێن سێکسی ل دەڤ وان بهێز و د کریارا سێکسی دا چەند جارەکان دگەهنە ئورگازمێ، ل دەڤ گەلەك کەسان ب ژنێن حیز دهێنە نیاسین، ژبەرکو پاڵدەرێن وان یێن سێکسی هند ب هێزن نەشێن کونترۆلێ ل سەر خۆ بکەن و ئەڤ ژنە هزرا خۆ ناکەن کا کەنگی و دگەل کێ دێ سێکسی کەن بەلکۆ ب تنێ ل دەڤ وان یا گرنگە سێکسی بکەن.

ژ لایێ زانستی ڤە ئەڤ چەندە بۆ هندەك ئەگەران دزڤریت کو یا ژ هەمیان گرنگتر بلندبوونا ئاستێ هۆرمونێن وێ یێن سێکسی یە، دەمێ ئەڤ ڕێژەیە پیچەکێ ژ ئاستێ سروشتی زێدەتر لێ هات دێ کارتێکرنێ ل سەر ڤەرێژێن وێ و ئەندامێن وێ یێن سێکسی کەت و پتر حەزا سێکسی ل دەڤ پەیدابیت.

هەردیسان تێکچوونا ڤەرێژا بن مێشکی کو ڕاستەخۆ کونترۆلێ ل سەر ڤەرێژێن سێکسی یێن ژنێ دکەت هندەك جاران دبیتە ئەگەر پتر پەیامان ژبۆ ڤەرێژێن وێ یێن سێکسی فرێکەت و حەزا سێکسی ل دەڤ زێدە بکەت.

دناڤ جڤاکێن ڕۆژهەلاتی دا ژن هەمی گاڤان ڤەبارێ حەزا خۆ یا سێکسی دڤەشێریت، چونکی دزانیت ڕەنگڤەدانا هەڤژینێ وێ بەرامبەر ڤێ حەزا وێ دێ بیتە ئەگەر ئەو تووشی ئاریشەیان بیت ژبەرکو زەلامێن ڕۆژهەلاتی هزر دکەن کو ئەو ژنا گەلەك حەز ژ سێکسی بکەت ژنەکا حیزە و نە جهێ باوەریێ یە.

لێ د ڕاستی دا، نابیت ب چ ڕەنگان زەلام ژ حەزێن سێکسی یێن ژنا خۆ بترسیت یان نەئارام بیت بەلکۆ بەروڤاژی دڤێت خۆ ب کەسەکێ بەختەوەر بنیاسیت ژبەرکو گازندەیا هەرە مەزن یا پتریا زەلامان ئەوە دبێژن هەڤژینێن وان حەزا سێکسی نینە یان حەزێن وان یێن سێکسی د کێمن و نە ل ئاستێ حەزێن زەلامی نە، لەوڕا ئەو چ خۆشیێ ل دەمێ کریارا سێکسی دگەل نابینن، لەوڕا دەمێ زەلامی ژنەکا هوسا هەبیت کو حەزێن وێ د زێدەبن پێدڤیە یێ سوپاسدار بیت.

پتریا ژنان هزردکەن ئەگەر ئەو ڤێ حەزا خۆ بۆ زەلامی دیارکەن، زەلام دێ وەك کچەکا خراب یان لەشفرۆش تەماشەی وان کەت، لەوڕا ئەو هەمی گاڤا ئارەزوویێن خۆ یێن سێکسی ل دویڤ ئارەزوویێن زەلامی ڕێکدئێخن و ئەڤ چەندە ژی مەسەلەیەکا میکانیکی یە

نەك كارلێكەكا سروشتی. هەلبەت ئەڤ هزرکرنە ژبۆ سەردەمێن کەڤن دزڤڕیت وچونکی هوسا هزردکر سێکس تامەکا تایبەتە بۆ زەلاّمی و ژن ب تنێ پێدڤی ب رۆمانسیەتێ یە و لەشێ خۆ پێشکێشی زەلاّمی دکەت داکو وی ڕازی بکەت نەك داکو ئەوژی تامێ ژێ وەربگریت.

ئەرێ کریارا ئێخستنە ناڤ، تاکە ڕێکا سروشتیە د پەیوەندیا سێکسی دا؟

ل دەستپێکێ دڤێت مە باوەری ب هندێ هەبیت کو پەیوەندیا سێکسی دناڤبەرا ژن و مێران دا پەیوەندیەکا گەلەك تایبەتە و مافێ وان هەردوو هەڤژینان ب تنێ یە بریارێ ل سەر هندێ بدەن کا چ تشت بۆ وان یێ باشە و چ تشت بۆ وان یێ خڕابە. لێ ئاریشە ب تنێ ئەوە دەمێ ئێك ژ وان حەز ژ تشتەکێ دیارکری د کریارا سێکسی دا ل دەڤ هەڤژینێ خۆ نەکەت و ب شێوەیەکێ ئاشکەرا و دروست ل سەر وی بابەتی دگەل نەئاخڤیت.

ژبەرکو مرۆڤان بیروباوەرێن ئاینی هەنە و ل سەر دچن، لەوڕا تشتەکێ ئاسایی یە وان هەردوو هەڤژینا مافێ هندێ هەبیت ل دویڤ بیروبۆچوونێن خۆ یێن تایبەت ل سەر دۆخەکێ سێکسی یێ دیارکری یان تێربوونەکا سێکسی یا دیارکری باخڤن و وی دۆخی ڕەت بکەن. بۆ نموونە د ئایینێ ئیسلامێ دا کریارا سێکسی ژ پشتێ ڤە یا حەڕامە، لەوڕا ژنێ مافێ وێ چەندێ هەیە ڤی دوخێ سێکسی ب هەمی ڕەنگان ڕەتبکەت داکو دژی بیروباوەرێن وێ یێن ئاینی نەڕاوەستیت. ئەگەر ڕێکەفتن و هەڤ تێگەهشتن دناڤبەرا ژن و مێران دا هەبوو هەر ئێکی چ پێخوشە و حەز چ دکەت و چەوا دێ گەهنە تێربوونێ مافێ وانە ئەو ل سەر ڤی بابەتی دگەل ئێك ب ڕوینە خوارێ.

ژ لایەکێ دی ڤە، گەلەك تشت یێن هەین دبنە ئەگەرێ تێربوونا حەزا سێکسی یا مرۆڤی و ب وێ ڕێکێ هەڤژین پێ دگەهنە ئورگازمێ وەك دەستلێدان و کریارێن رۆمانسی و هەمبێزکرن و ل ڤێرێ ژن و مێر دێ زانن کا چ تشت بۆ وان یێ خۆشە و چ تشت یێ نەخۆشە، لەوڕا پێڤی ناکەت ئەو پەنایێ بەنە بەر هندەك کاران کو ب بیتە ئەگەرێ بێزاربوونا ئێك ژوان.

لێ د هەمان دەم دا ژیانا سێکسی ژی نابیت ل سەر وی بناغەی بهێتە ئاڤاکرن کا چ تشت یێ سروشتی و چ تشت نەیێ سروشتییە یان ژن و مێر هندەك تشان ل دەڤ خۆ حەڕام

بکەن و هندەکان حەلال بکەن، چونکی ئاورینێن چاڤان و هەمبێژ و یارییێن سێکسی و رۆمانسی و دەستلێدان هندەك نیعمەتن دبنە ئەگەرێ ئازراندنا هەستێن سێکسی و ژیانا سێکسی دناڤبەرا ژن و مێران دا زەنگین دکەن و دبنە رێگر ل هەمبەر پەیدابوونا ئاریشەیێن خێزانی و جودابوونێ.

گەلەك ژ ژن و مێران بەری بچنە د ژیانا هەڤژینیێ دا ژی و هێشتا ل دەستپێکێ ترسا تشتێ سروشتی و نەسروشتی و حەرام و حەلال د مێشکێ وان دایە، ژبەر هندێ رەنگە ئەو خۆ ژ گەلەك خۆشی و تامێن سێکسی یێن مەزن بێ بەهر دکەن یان ژی هزر دکەن ژ بلی ئەو تشتێ ژ لایێ ئاینی ڤە هاتینە قەدەغەکرن یان ژ لایێ ساخلەمیێ ڤە زیانێ دگەهینە مرۆڤی، تشتێن دی هەمی د سروشتی و حەلالن.

هندەك جاران ئەو تشتێن دهێنە نیاسین ب تشتێن نەسروشتی دبیت یاسایەکا تومارکری هەبیت، لەورا هندەك کاودان یێت هەین پێدڤی ل بەرچاڤ وەرگرتنا یاسایێ هەیە. بۆ نموونە بەری چەند ساڵەکان ل ویلایەتا ئەندیانا یا ئەمریکی حوکمێ زیندانکرێ ل سەر زەلامەکی هاتە سەپاندن ژبەرکو وی ب رێکا دەڤی کریارا سێکسی دگەل هەڤژینا خۆ ئەنجامدابوو پشتی هینگێ ژنا وی سکالا ل سەر وی تومارکربوو و ل دویڤ یاسایا ڤی وەلاتی ئەڤ چەندە رەفتارەکا رەگەزبازیە و هەر کەسێ وێ رەفتارێ ب تەعدا دگەل هەڤژینا خۆ بکەت بۆ ماوێ سێ سالان دێ هێتە زیندانکرن.

ژبەر ڤێ چەندێ ل بەرچاڤ وەرگرتن یاسایێ ژی یا گرنگە چونکی هندەك جاران ژن داخازا بەردانێ دکەن ژبەرکو زەلامێن وان ب تەعدا داخازا کریارا سێکسی ژ پشت ڤە ژێ دکەن و رەنگە توندوتیژیێ بەرامبەر ب کاربینن.

لێ د جڤاکێ مەدا گەلەك یا ب زەحمەتە دەمێ ژن ژبەر ڤێ چەندێ داخازا بەردانێ دکەت زەلام دانپێدانێ ب وێ چەندێ بکەت، بەلکۆ ب هەمی رەنگان دێ ئاخفتنێن وێ رەتکەت ب تنێ د وی کاودانی دا نەبیت دەمێ دادوەرێ ڤەکۆلینێ ب بەلگە ڤێ چەندێ دیاربکەت لێ ئەو چەندە ژی پیچەکێ یا ب زەحمەتە ژبەرکو پێدڤیە تێکچوونەك یا درینەك ل ڤی دەڤەرێ پەیدا بیت هەتا ب بیتە بەلگە زەلامی ئەو کارە یێ ئەنجام دایی.

ژبەر ڤێ چەندێ هەر ل دەستپێکێ یا پێدڤیە ژن و مێر ل سەر وان شێوازێن سێکسی ب ڕێکەڤن یێن دبنە ئەگەرێ تێربوونا وان بێی کو ب بیتە دەستدرێژی ل سەر بیروباوەرێن وان یان مەترسیێ ل سەر ساخلەمیا وان.

ڕاستە هندەك كەرەستەیێن سروشتی چارەسەریا ئاریشەیێن ڕەڤبوونێ دكەن؟

هندەك جاران ئەو كەرەستەیێن چارەسەریا ئاریشەیێن سێكسی دكەن زێدە مەتحێن وان دهێنە كرن ژ ڕاستیا وان. ب درێژاهیا مێژوویێ زەلاّمان ب تایبەت و هندەك جاران ژنێ ژی بزاڤكریە هێزا خۆ یا سێكسی زێدەبكەن یان ژی چارەسەریا هندەك ئاریشەیێن سێكسی یێن دیاركری بكەن.

ل دویڤ ڤەكۆلینێن زانستی و سەربۆران، ئەو چەندە دیاربوویە کو پتریا جاران ئەڤ كەرەستەیێن سروشتی یێن دهێنە بكارئینان بۆ چارەسەركرنا ئاریشەیێن سێكسی كارایيەكا ڕاستەقینە د چارەسەركرنێ دا نینە بەلكۆ ب تنێ وەك ئەفسانە هاتینە نیاسین و زێدە مەتحێن وان هاتینەكرن، چونكی دەمێ مرۆڤی باوەری ب تشتەكی هەبیت دێ ڕەنگڤەدان ژی بۆ هەبیت.

تشتەكێ ئاسایی یە كو كەرەستەیێن سروشتی یێن خوارنێ ژبۆ ڤێ مەرەمێ بهێنە بكارئینان و دبیت هندەك جاران زیانێن وان ژی د كێمتربن لێ ئاریشە ئەوە دەمێ ئەڤ كەرەستە بێی شیرەتێن نوشدار و كەسێن شارەزا بهێنە بكارئینان، لەوڕا دبیت زیانەكا مەزن ل پاش خۆ بهێلیت. بۆ نموونە وەرگرتنا هندەك مێری یێن ژەهراوی یان ژەهرا ماری یان خوارنا هەستیكێن هویركری یێن هندەك گیانەوەران یان ژەهرا هندەك گولان دێ بیتە ئەنجامێ وێرانكرنا لەشێ مرۆڤی و دویر نینە ببیتە ئەگەرێ مرنا وێ ژنێ یان زەلاّمی یێن ڤان تشتان ب كاردئینن.

دبیت ڤان كەرەستەیان ڕۆلەكێ لاوەكی هەبیت د ئاریشەیێن ڕەڤبوونێ دا لێ دگەل هندێ ژی پێدڤیە بۆچوونا نوشدار و كەسێن تایبەتمەند بهێتە وەرگرتن، چونكی ئەڤ كەرەستەیێن سروشتی هندەك جاران كەرەستەیێن ژەهراوی ژی یێ دناڤ دا هەین و مەرج نینە خوارنەكا ب مفا بیت بۆ مرۆڤی.

ل ڤێریَ ڕەنگە هندەك جاران بابەت بگەهیتە سێر و سفكاتی پێكرنیَ ژی ب ڤان كەرەستەیان، بۆ نموونە د هندەك جڤاكێن كەڤن دا نان ل سەر شێویَ ئەندامیَ سێكسی ییَ ژنیَ یان زەلامی دروست دكر ژ پێخەمەت چارەسەركرنا ئاریشەیێن وان یێن سێكسی، هەلبەت ئەڤ چەندە سنوور بەزاندنەكا نەجوانە بەرامبەر نیعەمەت و خوارنیَ و د بنیات دا چ ڕاستی بۆ چارەسەرییێن وان نینە.

ئەریَ ب ڕاكرنا مالّبچویكی، ژیانا سێكسی ل دەڤ ژنیَ دیَ ڕاوەستیت؟

ئەنجامێن ڤەكۆلینێن زانستی ئەو ڕاستیە دیاركریە كو چالاكی و وەرگرتنا تاما سێكسی ل دەڤ ژنیَ بێی هەبوونا مالّبچویكی یان بێی هەبوونا خۆلا هەیڤانە ژ ئەنجامیَ چوونا ژنیَ بۆ ناڤ ژییَ بیَ ئومیدییَ و مەزنبوونا ویَ، هەر یا بەردەوامە و چ كارتێكرن ل سەر نابیت بەلكۆ هندەك جاران باشتر ژی لیَ دهێت ژبەركو ئێدی ترسا دووگیابوونیَ ل دەڤ ویَ نامینیت.

هەردیسان پالّدەرێن سێكسی ل دەڤ ژنیَ ب نەمانا شیانێن بەرهەم ئینانا هێكان یان كێمبوونا شیانێن هۆرمونێن ویَ ژبۆ بەرهەم ئینانا هێكان ژناڤ ناچن و ئەو بۆچوونا دگوتی حەزێن ژنیَ ب نەمانا مالبچویكی ژناڤ دچن بۆ ئەفسانەیەكا كەڤن دزڤریت و ئەڤە ژمێرە نەڕاستیا ویَ تیوریَ یا هاتیە سەلماندن، لەورا ئێدی پێدڤی ناكەت چ ژن ژ هندیَ بترسن.

ڕاكرنا مالّبچویكی دبیت ژبەر هندەك ئەگەرێن پزیشكی بیت كو مەترسی ل سەر ژیانا ژنیَ پەیداكربیت و دبیت دگەل ڤیَ ڕاكرنیَ كەنالێن فالۆپی و هێكدانیَ ژی دگەل بیت، لیَ ئەڤ چەندە هندیَ ناگەهینت كو هۆرمونێن ویَ یێن سێكسی ژی دگەل دهێنە لادان یان ژ كاری د ڕاوەستن و كارتێكرنیَ دكەنە سەر پالّدەرێن ویَ یێن سێكسی.

د ڤی كاودانی دا تشتەكیَ سروشتی یە هندەك گوهۆڕینێن سادە ڕوویبدەن وەك نەمانا نەرماتیا پیستی و موییێن لەشی لیَ ئەڤ ئاریشەیە ژی دشێت ب ڕێكا هۆرمونان بهێتە چارەسەكرن، لیَ پالّدەرێن سێكسی ژی د ڤی كاودانی دا هەر وەكی خۆ دیَ مینن یان ڕەنگە باشتر ژی لیَ بهێن. ئەو تشتیَ دبیتە ئەگەر حەزا ژنیَ ژبۆ ئەنجامدانا سێكسی كێم بیت ڕەنگە ژبەر هندیَ بیت كو زەلامیَ ویَ ئارەزوویا سێكسی ل دەڤ نەمینیت یان ژبەر كاریگەریا جڤاكی بیت كو ئەو ژنەكا دانعمرە و نابیت ژنا دانعەمر سێكسی ئەنجامبدەت،

چونکی ب شێوەیەکێ گشتی جڤاك ب چاڤەکێ کێم سەحدکەتە ئەنجامدانا کریارا سێکسی ل دەڤ کەسێن دانعەمر.

د جڤاکێ مەدا ئەڤ چەندە تشتەکێ بەربەلاڤە و گەلەك ژ ژنان پشتی دچنە د ژیەکێ مەزن دا و دبنە خۆدان نەڤی ئێدی هزر دکەن شەرمە ئەو سێکسی بکەن، لەورا خۆ ژێ ددەنە پاش و دبیت مێشکێ ژنێ بەری هینگێ هوسا هاتبیتە پرۆگرامکرن کو حەزا سێکسی ب تنێ یا د ژیێ گەنجاتیێ دا. ژبەر هندێ ژی دبیت پشتی لادانا ماڵبچویکێ وێ و ل دویڤ دابونەریتێن باب و باپیران ئارەزوویا سێکسی ل دەڤ وێ نەمینیت و ئەڤ کاریگەریا دەروونی دێ پتر کارتێکرنێ کەتە سەر ئارەزوویا وێ یا سێکسی ژ کاریگەرییێن فسیولوژی.

ئەرێ ڕاستە کەرەستێن کحولی حەزا سێکسی ل دەڤ مرۆڤی زێدە دکەن؟

ل سەر ئاستێ کیمیایی و فیسیولوژی، کەرەستێن کحولی دبنە ئەگەرێ کێمبوونا چالاکییێن لەشی مرۆڤی و دەماران خاڤ دکەت، ، لەورا ژی ئەو کاریگەریا بێهوشکرنێ یا کحولی هەی سەر سەر زەلامی دبیتە ئەگەرێ نەمانا ترس و شەرمێ ل دەڤ زەلامی ڤێجا ل ڤی کاودانی دەمێ زەلام داخازا سێکسی دکەت هندێ ناگەهینیت کو حەزا وی یا سێکسی پتر لێ هاتیە بەلکو ترس و شەرما وی ژ داخازاکرنا سێکسی نەمایە.

د هەمان دەم دا کحول کریارا ڕەقبوونێ ژی کێم دکەت، چونکی کارتیکرنێ دکەتە سەر هەمی ئەندامێن لەشێ مرۆڤی نەك هندەکان ب تنێ، ئەڤ کاریگەریە ل سەر لەشێ زەلامی و ژنێ وەکی وەکی ئێکە. ب کورتی ئەم دشێن بەرسڤا ڤێ پرسیارێ ژ ئاخفتنەکا شکسپیری وەربگرین دەمێ د شانۆیەکا خۆ دا دبێژیت "کحول ئارەزوویێن مرۆڤی پاڵددەت لێ ب جهئینانا ڤان ئارەزوویان ب زەحمەت دکەت".

د ڤەکۆلینان دا هاتیە دیارکرن کو کەرەستێن کحول دناڤ دا دبینە ئەگەرێ شکەستنێ د کریارا ڕەقبوونا ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی دا نەك بەروڤاژی و بدەستڤەئینانا تێربوونا وی یا سێکسی ژی ب زەحمەتر لێ دکەت ژبەرکو کحول بۆ ماوەیەکی وەختی وان کەنالێن دەماری یێن دبنە ئەگەرێ ڕەقبوونێ دگریت.

لێ ئەڤ چەندە ل دەڤ ژنێ پەیدانابیت، چونکی ژنێ ئاریشەیا ڕەقبوونێ نینە و ئەگەر خۆ ژن یا نڤستنێ یان یا بێهوش ژی بیت کریارا ئێخستنە دناڤ دا هەر یا ئاسایی یە.

لێ ئەگەر ژن ژبەر کاریگەریا کحولی سەرخۆش بیت نەشێت بگەهیتە ئورگازمێ، چونکی کحول هەستێن مرۆڤی ب گشتی و دەماران ب تایبەتی د ئەندامێن سێکسی دا د مرینیت. ئەو ئەندامێن ئامادەیێ ژبۆ ئوگازمێ دکەن وەك دیوارێ ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ و لێڤ و بەشێ خوارێ یێ برِبرِا پشتی و مێشك هەمی پێکڤە کاردکەن و ئورگازمێ پەیدادکەن لێ ب ڤەخوارنا کحولی ئەڤ ئەندامە هەمی خاڤ دبن و کارێ خۆ ب دروستاهی ناکەن.

ئەرێ ڕاستە زەلامێ دانعەمر کێمتر ژ کورەکێ جحێل خۆشییێ ژ کریارا سێکسی وەردگریت؟

ئەم دشێن بێژین شیانێن دەستلێدان و کریارا ئێخستنە دناڤ دا و هاڤێتن ژبۆ کەسێن دانعەمر و جحێلان وەکی ئێکە و چ خالێن جوداکەر دناڤبەرا وان دا نینن لێ ب مخابنی ڤە ئەم د سەردەمەکی دژین ئەم هەمی بهایی ددەینە گەنجان و بهایێ دانعەمر و ب ناڤسالڤە چویان کێم دکەین.

زەلام چ د ژیەکێ گەنج یان دانعەمر دا بیت دشێت ژنێ تێر بکەت ئەگەر ئارەزوویا تێرکرنێ ل دەڤ هەبیت لێ زەلامێ دانعەمر تایبەتمەندیەکا ل دەڤ هەی و د بەرژەوەندیا ژنێ دایە ب تایبەت زەلامێن ژیێ وان دناڤبەرا (50) بۆ (70) سالیێ چونکی ئەو دشێن کونترۆلێ ل سەر کریارا هاڤێتنا تۆڤی بکەن و کریارا سێکسی گیرو بکەت، بەروڤاژی گەنجان نەشێن کونترۆلێ ل سەر ڤێ چەندێ بکەن چونکی کریارا دروستکرنا تۆڤی ل دەڤ وان بلەز ب ڕێڤە دچیت و هەمی چالاکی و فرمان ب شێوەیەکێ بلەزتر دهێنە ب ڕێڤەبرن، لەورا کریارا هاڤێتنا تۆڤی ژی ل دەڤ وان بلەزترە و نەشێن کونترۆلێ ل سەر بکەن.

ژبەرکو زەلامێ دانعەمر د شیانێن وی دایە هاڤێتنێ گیروبکەت، ئەو دشێت دەستلێدان و ئازراندنەکا پتر بدەتە ژنێ، چونکی ژن ژی پێدڤی ب دەمەکێ درێژترە هەتا هەست ب ئازراندنا سێکسی بکەت و ئەڤ چەندە ژی ب ڕێکا دەستلێدان و یارییێن سێکسی زویتر پەیدادبیت. هەردیسان ژمارا وان جارێن ژن دگەهیتە ئورگازمێ پترە ژوان جاران یا زەلامان دگەهیتێ، لەورا درێژکرنا ماوێ هاڤێتنا تۆڤی دبیتە ئەگەر ژن پتر تامێ ژ سێکسی وەربگریت.

زەلاّمێ گەنج دشێت ماوەیەکێ درێژتر ئەندامێ خۆ یێ سێکسی د کاودانێن ڕەقبوونێ دا بهێلیت ب هەڤبەڕکرن دگەل زەلاّمێ دانعەمر، لێ ئەڤ چەندە ل دەڤ گەلەگ ژنان یا گرنگ نینە. هەردیسان زەلاّمێ گەنج دشێت بلەز ئەندامێ خۆ یێ سێکسی ڕەق بکەت لێ بەروڤاژی زەلاّمێ دانعەمر پێدڤی ب دەمەکێ درێژ و دەستلێدانێ یە هەتا ئەندامێ خۆ ڕەق دکەت.

ئازراندنا گونان دگەل ناڤسالڤەچونێ کێمتر لێ دهێت، ئەوژی ژ ئەنجامێ کێمچوونا خوینێ و لاوازبوونا زیندیا دەمار و بۆریکێن خوینێ یێن وێ دەڤەرێ و ئەڤ چەندە تشتەکێ ئاسایی یە لێ هەستکرن د ئەندامێ سێکسی دا هەر وەکی خۆ د مینیت خۆ هەکە زەلاّم یێ دانعەمر ژی بیت.

زەلاّمێ دانعەمر دەمێ دگەهیتە ئورگازمێ وەختەکێ درێژتر دبەت ژ زەلاّمەکێ گەنج ئەڤەژی ژبەر هندێ یە کو کریارا هاڤێتنا تووی ل دەڤ گەنجان زوی ڕویدەت و ئەو خۆشیا پەیدادبیت ژی ماوەیەکێ کێمە، ژبەر ڤێ چەندێ زەلاّمێ دانعەمر د ڤی ماوەی دا پتر خۆشیێ ژ کریارا سێکسی وەردگریت.

پشتی ئەنجامدانا سێکسی ئێکسەر ڕەقبوون ل دەڤ زەلاّمێ دانعەمر نامینیت و ڕەنگە چەند دەمژمێر یان ڕۆژ بورن هەتا دوبارە ڕەقبوون ل دەڤ وی پەیدا بیت لێ بەروڤاژی ل دەڤ گەنجان ڕەقبوون هەتا ماوەیەکی پشتی هاڤێتنا تۆڤی د مینیت و پشتی ماوەیەکی دشێت ئەندامێ خۆ ڕەق بکەتەڤە، لەوڕا ئەم دشێت د شەڤەکێ دا چەند جارەکان کریارا سێکسی ئەنجامبدەت. لێ ئەڤ چەندا مە بەری نوکە گوتی مەرج نینە ل دەڤ هەمی زەلاّمان پەیدابیت، چونکی پتریا زەلاّمان دەمێ دگەهنە ژیەکێ مەزن ژی هێشتا ساخلەمیا وان یا باشە و چ ئاریشەیێن سێکسی نینن، لەوڕا د شەڤەکێ دا دشێن پتر ژ جارەکێ کریارا سێکسی ئەنجام بدەن.

ئەرێ مرۆڤ د سروشتێ خۆ دا یێ هوموسێکسوال یان هێتیروسێکسوالە؟

هوموسێکسوال مەرەم ژێ ئەو مرۆڤن یێن ئارەزوویا دگەل ڕەگەزێ خۆ هەی وەك ژن دگەل ژنێ یان زەلاّم دگەل زەلاّمی، لێ مرۆڤێن هێتیروسێکسوال ئەون یێن ئارەزوویا سێکسی دگەل ڕەگەزێ بەرامبەر هەی وەك ژن دگەل زەلاّمی.

پتریا مرۆڤان ل سەر ڕوویێ عەردی هێتیروسێکسوالن، ئانکو ئارەزوویا سێکسی دگەل ڕەگەزێ بەرامبەری خۆ هەیە و هەر دگەل وان سێکسی ژی دکەن و خۆشییێ پێکڤە دبەن و ئەڤ چەندە وێنەییێ سروشتی یێ ژیانێ یە کو ژن و مێر پێکڤە بن. لێ هندەك ژن و مێران حەزا سێکسی دگەل ڕەگەزێ بەرامبەر نینە ژبەرکو مرۆڤێن هوموسێکسوالن و هەر ئێك حەز دکەت سێکسی دگەل هەڤڕەگەزێ خۆ ئەنجام بدەت.

هەلبەت ئەڤ چەندە د هەمی ئاینێن ئەسمانی و پتریا جڤاکێن مرۆڤایەتی دا تشتەکێ کرێت و ڕەتکری یە. لێ گروپەکێ دی یێ مرۆڤان هەیە ئەڤ هەردوو سیفەتێن بەری نوکە ل دەڤ هەنە، ئانکو ئارەزوویا هەی سێکسی دگەل ڕەگەزێ بەرامبەر بکەن و دگەل هندێ ئارەزوویا یا هەی سێکسی دگەل ڕەگەزێ وەکی خۆ ژی بکەن و دبیت ئەڤ چەندە قۆناغەکا بەروەخت یان هەمیشەیی بیت د ژیانا وان دا.

د جڤاکێ ئەورۆپی دا ئەو کەسێن ئارەزوویا سێکسی دگەل ڕەگەزێ خۆ و ڕەگەزێ بەرامبەر دا هەی هژمارا وان یا مەزنە، ل دویڤ ئەنجامێن ڤەکۆلینەکێ ئەوا هاتیە ئەنجامدان ژ لایێ ڤەکۆلەرێ سێکسی "کێنزی" دیار بوویە کو ل ئەمریکا و ئەورۆپا نێزیکی (50٪) ژ زەلامان ژیانا خۆ یا سێکسی ب ڤی ڕەنگی د بورینن ڤێجا خۆ هەکە ژ ئەنجامێ کێم دەستکەفتنا ژنێ ژی بیت وەك د ژیێ سنێلەیی یان ل دەمێ د زیندانێ ڤە بیت.

هەر هەمان ڤەکۆلەر دیاردکەت کو نێزیکی (37٪) ژ زەلامێن ئەمریکی ژیانا هەڤژینیێ ژی یا پێکئینای لێ دگەل هندێ کریارا سێکسی دگەل ڕەگەزێ وەکی خۆ ژی ئەنجامددەن.

ئەرێ ڕاستە باشترە ژنا دووگیان سێکسی نەکەت؟

ل دەمێ دووگیانبوونا ژنێ و د هەمی قۆناغێن وێ دا پێدڤی ب چ ترسێ ناکەت ل دور کریارا سێکسی. ل ڤێرێ دوو خالێ یێن هەین پێدڤی ب روهنکرنێ نە ئەوژی خالا وەرگرتنا تامێ ژ سێکسی و خالا مەترسییێ یە.

دەربارەی خالا ئێکێ، پتریا ڤەکۆلینان ئاماژێ ب هندێ دکەن کو بێی چ گوهۆڕینەك ژن هەست ب تاما سێکسی دکەت و وەکی هەرجار دگەهیتە ئورگازمێ لێ

هندەك ژنێن دی یێن دووگیان پشتی قۆناغا ئازراندنا هەستێن سێکسی پشتی هینگێ ب ماوەیەکی ئەڤ هەستە ل دەڤ دهێتە خوارێ بێی کو ب گەهنە ئورگازمێ.

ژن ژ ئورگازمێ دترسیت، ئەوژی ژبەر وێ ترسا وێ ژ زارۆکێ خۆ هەی، چونکی هزر دکەت ئەگەر ئەو بگەهیتە ئورگازمێ ئەڤ چەندە دێ زیانێ گەهینتە زارۆکێ وێ، لەورا هەر ئێکسەر هەستێن وێ سار دبن. دەربارەی مەترسیێ ژی، بابەت یێ هوسا نینە کو کریارا سێکسی مەترسیێ بگەهینتە زارۆکێ د زکێ دایکێ دا لێ ئەگەر لڤین و زەحمەتەك مەزن هەبیت ڕەنگە دایك و زارۆکێ خۆ هەردوو تووشی واستیانێ بن.

مەترسی ب تنێ وی دەمێ پەیدابیت دەمێ ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی گەلەك یێ مەزن بیت و ژن د حەفتییێن دوماهیێ یێن دووگیانیا خۆ دا بیت و ئەگەر ل دەمێ ئەنجامدانا سێکسی لڤینا ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی یا بهێز و کویر بوو، ڕەنگە زیان بگەهیتە ژن و زارۆکی ژی لێ بەروڤاژی لڤینا ئاسایی و ناڤنجی کریارا ژدایکبوونا زارۆکی ژی ب سانەهی دکەت. دبیت هندەك جاران ئێشانا ژنێ ژی ل دەمێ دانانا زارۆکی کێم بکەت.

خاڵەکا دی یا گەلەك گرنگ یا هەی ئەوژی ئەگەر کریارا سێکسی هاتە ئەنجامدان و ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی یێ پاقژ نەبیت یان نەخۆشیەك لێ هەبیت دویر نینە ئەو نەخۆشی بۆ زارۆکی ژی بهێتە ڤەگوهاستن.

ئەم دشێن بێژین ب درێژاهیا ماوێ دووگیانیێ، ئەنجامدانا کریارا سێکسی تشتەکێ ئاسایی یە هەتا وی دەمێ ژن بریارێ دەت ئەڤ کارە بهێتە ڕاوەستاندن ب تایبەت دەمێ هەست ب ئێشانێ دکەت یان دلوپەکا خوینێ بینیت.

ئەرێ ڕاستە ئەندامێ سێکسی زەلامی یێ مەزن پتر ژنێ تێر دکەت؟

قەبارێ ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی چ پەیوەندی ب تێربوونا ژنێ ڤە نینە، لێ مێشکێ ژنان هوسا یێ هاتیە پڕکرن کو ئەو ناگەهنە ئورگازمێ یان تێربوونا سێکسی دەمێ ئەو سێکسی دگەل زەلامەکی بکەن ئەندامێ وی یێ سێکسی یێ بچویك بیت.

ئەڤ چەندە بابەتەکێ دەروونیە و چ پەیوەندی ب تێربوونێ ڤە نینە. بەروڤاژی ژی، هندەك جاران ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی ئەگەر یێ مەزن چ خۆشیێ بۆ ژنێ پەیداناکەت ئەوژی ژبەر وێ ئێشانێ یا ئەڤ ئەندامێ مەزن دگەهینتە ژنێ.

خالەكا گرنگ یا هەی ئەوژی ئەگەر ئەندامێ سێكسی یێ زەلامی گەلەك یێ بچویك بوو و نەشیا ب بیتە ئەگەرێ خاڤبوون و ڕەقبوونا زەڨلەكێن ئەندامێ سێكسی یێ ژنێ، ڕەنگە ل دەمێ ئێخستنە دناڤ دا نەشێت ژنێ تێر بكەت، چونكی نەشێت لڤینەكا تەمام بگەهینتە دیوارێن ئەندامێن سێكسی یێن ژنێ و ئەگەر ئەڤ ئەندامە ب باشی هەست ب لڤینا ئەندامێ زەلامی نەكەن نەشێن ئورگازمێ بۆ ژنێ پەیدابكەن ب تایبەت ئەگەر ئەندامێ سێكسی یێ زەلامی ژبلی كورتیێ یێ زراڤ ژی بیت.

لێ وەكی مە بەری نوكە دیاركری كو كریارا ئێخستنە ناڤدا خالا دوماهیێ یە، لەورا درێژاهی و كورتیا ڤی ئەندامی نە مەرجێ سەرەكیە ژبۆ تێربوونا ژنێ، چونكی گەلەك ڕێكێن دی یێن هەین وەك دەستلێدان و یارییێن سێكسی زەلام دشێت بۆ ژنێ بكەت و بگەهینتە تێربوونێ.

ئەرێ ڕاستە تاوانێن سێكسی ژ ئەنجامێ زێدەبوونا هێزا سێكسی ل دەڤ مرۆڤی پەیدادبن؟

بیروكە و چەمكێ تاوانێن سێكسی ژبەر ترس و توندوتیژیێ مرۆڤان نەچار دكەت كو ئەو ئەگەرێن ئەنجامدانا ڤان تاوان بۆ دەرڤەی شیانێن كونترۆلا وان ڤەگەڕینن. بۆ نموونە بۆچوونەك یا هەی دبێژیت تاوانباری هێزەكا مەزن د سێكسی دا یا هەی، لەورا وی ئەڤ تاوانە یا ئەنجامدایی.

د ڤی بواری ڤەكۆلین ژ لایێ زانایێن مەزن یێن بوارێ سێكسی دا كاردكەن هاتینە ئەنجامدان و گەهشتینە وێ باوەریێ كو تاوانێن سێكسی ژبەر هێزا وان یا سێكسی ڕێژا وان ژ (3٪) نابوریت ژ سەرجەمێ گشتی یێ تاوانێن سێكسی.

بنیاتێ تاوانێن سێكسی ژبۆ دەرێخستنا تۆرەبوونێ دزڤڕیت. تاوانبارێ سێكسی مرۆڤەكە د هەلویستێن لاواز دا دڤێت هێز و تۆرەبوونا خۆ ل سەر كەسێ قۆربانی دا دەربێخیت. هندەك زەلام یێن هەین ناگەهنە ئورگازمێ ب تنێ ب وێ ڕێكێ نەبێت هێزا خۆ ب كاربینن و توندوتیژیێ بگەهینە كەسێن بەرامبەری خۆ هەتا هەست ب خۆشیا سێكسی بكەن.

د گەلەك كاودانێن دەستدرێژیا سێكسی دا هەست ب هندێ دهێتەكرن كو ئەندامێ سێكسی یێ زەلاّمی ڕەنگە ژ ڕەقبوونێ بڕاوەستیت و نەرم بیت ب تایبەت دەمێ ئەو كەسا دبیتە قوربانی بەرگریێ ژ خۆ نەكەت و ب چ ڕەنگان ژ تاوانباری نەترسیت، بەلكۆ ب ئارامی سەرەدەییێ دگەل بكەت چونكی ل ڤی دەمی زەلاّم نەشێت تۆرەبوونا خۆ دەربێخیت و هەستێن وی یێن سێكسی ژی دێ لاواز بن.

هەر ژبەر هندێ ل وەلاتێ ئەمریكا د هەوێن دژی دەستدرێژیا سێكسی و خۆپاراستنێ دا، ژن هوسا دهێنە شیرەتكرن كو بەرگریەكا دژوار ژ خۆ نەكەن و هوسا خۆ دیار نەكەن كو ئەو دترسن ئەگەر تووشی ڤی كاودانی بوون.

تاوانا سێكسی تاوانەكا دەروونیە و ئەو كەسێ ئەنجامددەت ژ لایێ دەروونی ڤە یێ نەخۆشە. لێ ئەڤ ڕاستیە پشتەڤانیا هندێ ناكەت یاسایەكا تایبەت بۆ ڤان تاوانباران هەبیت و بهێنە لێبورین ژبەركو تاوانا سێكسی دبیتە ئەگەرێ وێرانكرنا ژیانا كەسەكا دی ژبەر هندێ دڤێت سزایێ تاوانباری ژی یێ گران بیت تا وی ڕادەی ل هندەك وەلاّتان سزایێ تاوانێن سێكسی وەكی سزایێ تاوانبارەكی یە كو كەسەك كوشت بیت ژبەركو د كاودانێ ئێكێ ژی دا ژیانا كەسێ قۆربانی وەكی یا كەسەكی كوشتی لێ دهێت.

تاوانبارێ سێكسی یان ئەو كەسێ تاوانێن سێكسی ئەنجامددەت ئێكە ژ ڤان مرۆڤان:

- كەسەكە دڤێت هێزا خۆ ل سەر كەسەكێ ژخۆ لاوازتر بسەپینیت یان دڤێت بترسینیت یان كەربا خۆ ژ كەسەكی ڤەكەت كو ژ وی كێمترە. بەلگە ژی ل سەر ڤێ چەندێ پتریا جاران قوربانیێ تاوانێن سێكسی كەسەكە ژ تاوانباری بچویكترە یان ژ تەخا هەژارایە یان ژ نەژادەكێ دی یە كو هژمارا وان دناڤ وی جڤاكی دا كێمترە ژ یا نەژادێ تاوانباری. وەك دەستدرێژیا سێكسی ل سەر كەسەكێ هەژار ژ لایێ كەسەكێ زەنگین یان یێ ڕەشت پیست ژ لایێ كەسەكێ سپی پیست ڤە.
- كەسەكە ژبەر كومەكا ئەگەران كو بۆ قۆناغا زارۆكینییێ دزڤڕن یان كومەكا ئەگەرێن دی وەلێ دكەن كو نەشێت دناڤ چوارچۆڤەیەكێ جڤاكی یێ ئاسایی و ژ لایێ جڤاكی و یاسایی دا بژیت، هەردیسان نەشێت پەیوەندیەكا دلدارییێ دگەل ژنەكا پێگەهشتی یا وەكی خۆ گرێ بدەت.

– کەسەکە دڤێت ئازراندنەکا مەزن یا نەسروشتی د ژیانا وی دا ڕوبیدەت، هندەك کەس ڤی کاری ئەنجامددەن، چونکی چ تشت نەمایە وان د ژیانا خودا نە تاقیکری تا وی ڕادەی ژیانا وان یا بێ تام بووی، لەورا دێ پەنایێ بەنە بەر کارەکێ هوسا داکو گوهۆڕینەکێ د ژیانا خۆ دا پەیدابکەن.

ئانکو ب کورتی ئەم دشێن بێژین تاوانبارێ سێکسی کەسەکێ نەخۆش و شەرۆکەیە و حەز ل سەر دەستهەلاَت و خۆسەپاندنێ یا هەی و ئەڤ هەستە وی پاڵددەن تاوانەکێ ئەنجام بدەت نەك ژبەر هندێ کو هێزا وی یا سێکسی یا زێدەیە.

ئەرێ ڕاستە وێنە و فلمێن سێکسی رەۆشتێ سنێلەیان تێکددەت؟

ئەگەر مرۆڤەك ل سەر بنیاتەکێ باش هاتبیتە پەروەردە کرن، فلمێن سێکسی و هەڤاڵێن خراب نەشێن کارتێکرنێ ل سەر بکەن، لێ ئەم دشێن بێژین ئەڤ جۆرە فلمە دشێن ئارەزوویا مرۆڤی یا سێکسی تێك بدەن. وێنە و فلمێن ڕویس وەك د زمانێ رۆژنامەڤانی و ئەدەبی دا ئاماژە پێ دهێتە کرن بۆ پەیڤا گریکی "پۆرنۆگرافی" دزڤڕیت کو ڕامانا وێ ڕیکلامکرن ژبۆ فرۆشتنا لەشی یە ژبەر هندێ ئەم وێنە و فلمێن ئەم دبینین ب تنێ وەك ڕیکلامەکێ یە ژ لایێ کەسێن لەشفرۆش ڤە.

ئانکو وێنەیێن پۆرنۆگرافی، د بنیات دا مەرەما وان ژبۆ پەیداکرنا ئازراندنەکێ یە ژبۆ کرینا تشتەکی وەك کرینا گوڤارەکێ یان لەشەکێ نمایشکری یان کەلوپەلەکی. ڤان ڕیکلامان دڤێت ئازراندنا سێکسی ل دەڤ مرۆڤی ب تنێ ب تشەکی ڤە گرێدەن ئەوژی لەشە. لێ ئاریشە ل ڤێرێ ئەوە کو کریارا سێکسی ب تنێ ب لەشی ڤە گرێدای نینە ب تایبەت ل دەڤ جڤاکێن رۆژهەلاتی و یێن موسلمان ژبەرکو لەشێ مرۆڤی و کریارا سێکسی حورمەت و پیرۆزیا خۆ یا هەی. لێ ئەو کەسێن بازرگانیێ ب لەشێ مرۆڤی یێ ڕویس دکەن دبنە ئەگەرێ تێکدانا وان بهایێن پیرۆز یێن لەشی هەین و وان دڤێت ڤێ چەندێ د سەرێ زارۆك و سنێلەیان دا ب چینن.

ئەگەر زارۆك هێشتا یێ بچویك ب شێوەیەکێ باش ژ لایێ جەستەیی، سێکس و ئایینی هاتە پەروەردە کرن، ئێدی وێنەیێن پۆرنوگرافی کارتێکرنێ ل سەر ناکەن و نەشێن رەۆشتێ وی تێکبدەن.

وێنەیێن سێکسی وەکی ڤایروس یان میکرۆبەکی نە دناڤ هەوایی دا و ئەگەر مرۆڤی بەرگری هەبیت ئەڤ میکرۆبە نەشێت زیانێ بگەهینتە مرۆڤی لێ ئەگەر بەرگریا مرۆڤی یا لاواز بیت یان بەرگریی نەبیت هەر ئێکسەر ئەڤ میکرۆبە دێ زیانێ گەهینتە مرۆڤی.

هندەك خالێن گرنگ ل دور وێنەیێن پۆرنۆگرافی هەنە دێ ئاماژێ پێ کەین:

- وێنەیێن پۆرنۆگرافی ل هەمی جهان هەنە و ئەم نەشێن چاڤێن زارۆك و سنێلەیان بدائێخین، ئەو وێنەیێن ل سالێن شێستان ب وێنەیێن پۆرنۆگرافی دهاتنە هەژمارتن ل سەردەمێ ئەڤرۆکە بەرگێ وان گوڤارایە یێن بابەتێن خێزانی و ژنان ب خۆ ڤە دگرن و یێن بوینە وێنەیێن ئاسایی.
- ژبەر وێنەیێن پۆرنۆگرافی، هەمی کەلوپەل ب سانەهی دهێنە فروتن خۆ ئەگەر خۆدانێ وان کەلوپەلان کەسەکێ گرتی و کلاسێکسی ژی بیت و ڕەنگە بۆ وی یا ب سانەهی نەبیت تشتێن خۆ بفرۆشیت ئەگەر وێنێ لنگێن ژنەکێ یان سنگێ وێ ل سەر نەبیت.
- ل سەردەمێ ئەڤرۆ چەمکەکێ نوی ژبۆ وێنەیێن ڕویس یان پۆرنۆگرافی یێ پەیدابووی، چونکی ل سەردەمێ ئەڤرۆ پەیڤا ڕویس بۆ وان وێنەیان نەمایە بەلکۆ ئەڤرۆکە ب وێنەیێن هونەری دهێنە نیاسین نەك وێنەیێن ڕویس و گەلەك کەس یێن هەین خۆ دگەل ڤی چەمکێ نوی دگونجینن ژبەر ترسا هندێ داکو ب کەسەکێ نەشارستانی یان نەڕەوشەنبیر نەهێتە نیاسین، ژبەر هندێ ل سەردەمێ ئەڤرۆ وێنەیێن ڕویس ب جۆرەکی هونەری و بەشەکێ شارستانیێ دهێنە دانان.
- ل سەردەمێ ئەڤروکە دا پتریا هونەرمەند و داهێنەرێن ئەدەبی خۆ د بارەکێ نەباش دا دبینن دەمێ بەهرەیێن خۆ بێی نمایشکرنا لەشێ خۆ پیشاندەن، لێ هژمارەکا مەزن یا هونەرمەندان ژی خۆ ب دەست ڤێ چەندێ ڤە بەردایە و خۆ ڕویس دکەن داکو دگەل ڤێ چەندێ بژین. ئەگەر ئەو ڤێ چەندێ نەکەن هزر دکەن دەنگێ وان چەند یێ خۆش ژی بیت لێ هەکە سنگێ وان یێ ڤەکری نەبیت و نیڤەکا لەشێ وان یێ ڕویس نەبیت کەس گوهداریا وان ناکەت.

– كاريگەريا ڤان وێنەيان ل سەر سنێلان يا ڕاستەوخويە، ژبەركو ئەڤ وێنەيێن ڕويس هەر زوى دبنە ئەگەرێ ئازراندنا هەستێن سێكسى ل دەڤ سنێلەيان ژبەركو ڤەڕێژێن سێكسى ژى ل دەڤ وان يێن پێگەهشتين و هەر دەمێ پاڵدەرەكێ سێكسى هەبيت ئێكسەر دێ دەست ب كارێ خۆ كەن و حەزا سێكسى ل دەڤ وان دەنە شولى. مەترسى ل ڤێرێ ئەوە دەمێ سنێلە ل سەر تەماشەكرنا ڤان وێنە يان فلمێن سێكسى بەردەوام بيت و ببنە بەشەك ژ ژيانا وى. وێنە و فلمێن سێكسى وێ بيروكێ د سەرێ سنێلەيان دا دچينن كو ب چاڤەكێ كێم تەماشەى ژنێ بكەت و ب تنێ وەك ئامرازەكێ تێركرنا حەزێن سێكسى ل قەلەم بدەت.

ڕاستە ئەندامێ سێكسى زەلامێن ڕەشت پيست درێژترە ژ زەلامێن سپى پيست؟

تيورەك يا هەى بناڤێ تيورا لەشى كو هەتا ڕادەيەكى هندەك ڕاستييێن ڤەشارتى تێدا هەنە، ئەڤ تيورە ب شێوەيەكێ گشتى ديار دكەت كو لەشێ مە ب گشتى وەكى ئێكە، بۆ نموونە دوو دەست و پێن ستوير و بهێز هەبن ڕامانا وێ ئەوە پترپا ئەندامێن دى يێن لەشێ ويژى د ستوير و بهێزن ب تايبەت دفن.

ل دويڤ ڤێ تيورێ قەبارە و شێوێ دفنێ حوكمى ل سەر قەبارە و شێوێ ئەندامێ سێكسى يێ زەلامى ددەت. هەرچەندە ئەڤ بۆچوونە ل سەر دەمێن كەڤن هەبوو لێ هەتا نوكە ژى چ سەلماندنێن زانستى ژبۆ ڤێ بۆچوونێ نينن و چ بڕيارێن ئێكلاكەر ل سەر نەهاتينە دان.

ژ لايەكێ دى ڤە، جۆرەكێ دەمارگيريێ يێ د ڤێ تيورێ دا هەى ژبەركو د پترپا جڤاكێن جيهانێ دا ب شێوەيەكێ تەماشەى كەسێن ڕەش پيست دكەن وەك كەسێن دەستپێكێ و دڕندە. ژبەركو كەسێن دەستپێكى ب تنێ گرنگيێ ددەنە تێربوونێن سەرەكى يێن خوارنێ و سێكسى ژبەر هندێ ئەڤ ئەندامێن وان ژبەركو پتر بكاردئينن، لەوڕا قەبارێ وان مەزنترە.

ژبەر هندێ ئەو بۆچوون پەيدابوو كو كەسێن ڕەش ژى پتر ئەندامێ خۆ يێ سێكسى بكاردئينن، لەوڕا قەبارێ وى مەزنترە. ئەڤ بۆچوونا دەمارگيرى ب چاڤێ گيانەوەران تەماشەى كەسێن ئەفريقى دكەت و ژبەركو پترپا ڕەگەزێ گيانەوەرێن نێر ئەندامەكێ

سێکسی یێ مەزن هەیە، لەوڕا هزر دکەن کو زەلاٚمێن ڕەش پیست ژی ئەندامەکێ مەزن و درێژ هەیە.

ژ لایەکێ دی ڤە، دکەڤن دا بیروکەیەکا دی دناڤ جڤاکێن ئەوروٚپی و ئەمریکی دا هەبوو دگوت کو زەلاٚمێن ڕەش پیست ژ لایێ سێکسی ڤە د پەککەفتینە و ئەندامێ وان یێ سێکسی یێ لاوازە و شیانێن ئەنجامدانا سێکسی نینن. ئەڤ بیروکەیە ل سەردەمێ کویلاتیا مروٚڤێن ڕەش پیست بەلاڤبوو ژ ترسا هندێ ژنێن سپی حەز ژ زەلاٚمێن ڕەش پیست بکەن و کریارا سێکسی دگەل بکەن، وان ئەڤ گوتگوتکە بەلاڤکرن وەك جوٚرەکێ بەرەڤانی ژ خوٚکرنێ و پاراستنا ژنێن خوٚ.

ئەڤ تیورا پەکەفتنا ڕەشت پیستان ژ لایێ سێکسی ڤە تا ڕادەیەکی یا دروست بوو، چونکی ل وی سەردەمی زەلاٚمێن سپی پیست زەلاٚمێن ڕەش د خەساندن و نەمێر دکرن داکو ئارەزوویا سێکسی ل دەڤ نەمینیت و ژنێن وان د پاراستی بن. هەردیسان داکو زەلاٚمێ ڕەش پیست ژ لایێ سێکسی و دەروونی ڤە یێ لاواز بیت و ب تنێ هزرا وی ل سەر لەشێ وی بیت نەك حەزێن وی یێن سێکسی.

ڕاستە زەلاٚمێن ڕەش پیست بوٚ کریارا سێکسی ژ زەلاٚمێن سپی پیست بهێزترن؟

هەتا نوکە چ ڤەکوٚلینێن زانستی یێن باوەرپێکری نینن کو دیاربکەت شیانێن سێکسی یێن توٚخمەکێ مروٚڤان یان جڤاکەکێ مروٚڤان ژ توٚخمەکێ دی یان جڤاکێ باشتر یان خراپتر بن، لێ ئەو ڤەکوٚلینێن نوکە لبەر دەست ئەنجامێن وان دیار دکەن کو کریارا سێکسی پتر ل دەڤ کەسێن هەژار دهێتە ئەنجامدان، ئانکو کەسێن هەژار ژ لایێ سێکسی ڤە زیرەکتر و چالاکترن ژ کەسێن زەنگین.

دبیت ئەگەرێ ڤێ چەندێ ژی بوٚ هندێ بزڤڕیت کو کەسێن هەژار ژ لایێ دەروونی ڤە ژ کەسێن زەنگین ئارامترن و دەمێ وان یێ ڤالاٚ پترە و ژبەر بێبەهربوونا وان ژ خوٚشیێن دی یێن ژیانێ، لەوڕا هزرا وان یا ل سەر ئەنجامدانا سێکسی. لێ دەربارەی ڕەنگی پیستی چ ڤەکوٚلینێن باوەرپێکری نینن.

ل ڤێرێ وەکی بەری نوکە مە دایە دیارکرن کو دناڤ جڤاکێ روٚژئاڤایی دا بوٚچوونەك یا هەی کو کەسێن ڕەش پیست توٚخمەکێ مروٚڤان یێ دەستپێکی یە و ب تنێ

تێرکرنا حەزێن خۆ یێن سەرەکینە کو خوارن و سێکسە، ئەڤە ل دەمەکی کو مرۆڤێن سپی مژویلی هندەك بابەتێن بلندترن وەك بابەتێن هزری و زانستی و ئێدی ئەنجامدانا سێکسی ل دەڤ وان ب پلا ئێکێ ناهێت. لێ ئەڤ چەندە هەمی ب تنێ بۆچوونێن شاشن و ئەو بەلگە بەسە کو ڤێ بۆچوونێ بکەت یێ د پەرتوکا گینس ژبۆ نمرێن پیڤیایی دا هاتی کو خۆدانێ درێژترین ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی کەسەکێ سپی پیستە.

بەشێ هەشتێ

ئارەزوویا سێکسی چەوا ل دەڤ مرۆڤی پەیدادبیت؟

ئەرێ خۆشیا ژیانا مرۆڤی کارتێکرنێ دکەتە سەر ژیانا سێکسی دناڤبەرا هەڤژینان دا؟

ب شێوەیەکێ گشتی، هەمی ئەو ڕویدانێن رۆژانە د ژیانا مەدا ڕوی‌ددەن کارتێکرنەکا ڕاستەوخۆ دکەنە سەر پەیوەندیێن مرۆڤی یێن سێکسی. هەر ئێك ژ مە حەز ژ هندەك تشتێن دیارکری دکەت، بۆ نموونە هەر ئێك ژ مە حەز ژ ڕەنگەکی دکەت و هەر ئێك حەز ژ تامەکێ دکەت و هەر ئێك حەز ژ هندەك جۆرێن ئاخفتن و سحبەتان دکەت، ژبەر ڤێ چەندێ هەر کەسەکی ژ مە خۆدان کەسایەتیەکا تایبەتە کو هندەك هەست و سوز و ئەزمونێن جیاواز ب خۆ ڤە دگریت.

ئەو جڤاکێ ئەم تێدا دژین، ڕەنگە کەسایەتی و هیڤی و ئارەزوویێن مە هەتا ڕادەیەکی وەکی ئێك بن، لێ ل سەر ئاستێ کەسایەتیا سێکسی ئەم د ژێکجوودایە هەر وەکی کا چەوا شوین تبلێن مرۆڤی وەکی ئێك نینن.

ل ڤێرێ ڕەنگە گەلەك ئاریشە و نەخۆشییێن ژیانێ ببنە ئەگەر کو ئەڤ جوداهیە دناڤبەرا پەیوەندیێن سێکسی یێن مرۆڤی دا پەیدابن. بۆ نموونە دبیت دناڤبەرا ژن و مێرەکان دا پەیوەندیەکا تایبەت هەبیت و بۆ وان یا سەرکەفتی بیت، لێ ڕەنگە هەمان جۆرێ پەیوەندیێ دناڤبەرا ژن و مێرەکێن دی دا یا سەرکەفتی نەبیت.

دبیت هندەك جاران دەمێ نەگونجاندنەکا سێکسی دناڤبەرا ژن و مێران دا هەبیت، د ئەنجام دا ئاریشەیێن مەزنتر سەرهلدەن و ڕەنگە ل دوماهیێ ئەڤ ئاریشەیە هند مەزن ببن هەتا دگەهنە ئاستێ جودابوونێ. ئەگەر ب دروستاهی ئەم دویفچوونا کاودانێن بەردان و جودابوونێ بکەین، دێ بینین پتریا ئەون یێن ژ ئەنجامێ نەگونجاندنا سێکسی دناڤبەرا وان دا پەیدادبیت و کێم تێگەهشتنا وان یان بزاڤێن وان یێن سست ژبۆ چارەسەرکرنا ڤان ئاریشەیان دبنە ئەگەر ئەو بگەهنە ڤی ئەنجامی.

باشترین سەردەم د ژیانا سێکسی یا مرۆڤی دا کەنگی بوو؟

دیروکا سێکسی یا مرۆڤی یا دویر و درێژە. د هەر قۆناغەکێ دا هەڤرکی و یاسایێن خۆ یێن هەین و ئەڤ هەڤرکیە ژی بۆ کومەکا شاشی و بێبەشبوونێن مەزن دزڤریت و ئەڤ چەندە بووینە ئەگەر مرۆڤ ژ گەلەك خۆشییێن سێکسی بێ بەهر بیت. هژمارەکا وێزگەهێن

دیروکی یێن دیارکری د ژیانا سێکسی یا مرۆڤی دا هەنە کو ب خالا وەرچەرخانێ دهێنە هەژمارتن. بۆ نموونە د سالێن شێست و حەفتێ یێن چەرخێ بوریدا شۆرەشەکا مەزن پەیدابوو و بانگەشا شکاندنا وان ڕێگریان دکر یێن ناڤێ وان کریە گرێبەندێن سێکسی. د ڤی بواری دا شۆرەشەك ب سەر ڕێنماییێن ئایینی دا پەیدابوو و بوو ئەگەر هژمارەکا مەزن یا خەلکی ژ دێران دویرکەفتن.

د سالێن هەشتێیان دا ئەڤ شۆرەشە بێدەنگ بوو بەلێ هندەك خالێن وەرچەرخانێ دەربارەی چەمکێ ئازادیا سێکسی سەرهلدان، ئەوژی ل سەر بناغێ کو ئازادیا مێشکی و ئافراندنا هاوکیشەیەکا نوی ژبۆ مافێن مرۆڤی، بابەتەکێ گرنگ و داخاز کریە، ئانکو وان ب ڤێ چەندێ بزاڤدکر مرۆڤ ژ لایێ سێکسی ڤە یێ ئازاد بیت و پێگیریێ ب چ یاسایان نەکەت.

لێ دگەل دەرکەفتنا نەخۆشیا ئیدزێ کو نەخۆشیەکا سێکسی یا مەترسیدارە و دبیتە ئەگەرێ لاوازکرنا بەرگریا لەشێ نەخۆشی و هێدی هێدی کوشتنا وی، ئێدی دوبارە جیهانێ هەستپێکر کو ئەڤ چەندە وەکی سزادانەکێ ژبۆ وان ژبەر وێ زێدەهیا وان یا زێدە د کریارا سێکسی دا، لەورا خەلك دوبارە نەچاربوون بەرەڤ لایەنێ رۆحانی بزڤرنەڤە، ئانکو ئێدی خەلك دوبارە ل هندێ زڤری کو هەتا ژبۆ ئەنجامدانا سێکسی ژی دڤێت هندەك دابونەریت و ڕێسا هەبن.

ئەم دشێن بێژین ئەم مرۆڤ نوکە د باشترین سەردەمێ ژیانا سێکسی دا دژین، چونکی د ڤی سەردەمی دا خەلك ب تنێ هزرا تێکرنا لەشێ خۆ ناکەت بەلکۆ دوبارە لێگەریانەك ژبۆ یاسایێن ئایینێ د تێربوونا سێکسی و گرنگیدانەك ب رۆحانیەتا سێکسی ڤە یا هەی. هەردیسان ژهەمی وەختان پتر ئەڤرۆکە خەلك گرنگیێ ددەتە زانیاریێن زانستی ل سەر کریارا سێکسی و بزاڤێ دکەن خۆ ژ ڤی لایەنی ڤە ڕەوشەنبیر بکەن نەك وەکی بەرێ خەلك ژ ڤی چەندێ برەڤیت و ڕەوشەنبیریا سێکسی ڕەت بکەت یان ب شێوەیەکێ نەدروست خۆ تێبگەهینیت و سەرەدەریێ دگەل بکەت.

ئەنجامدانا سێکسی کریارەکە بۆ وەرگرتنا خۆشیێ یان بۆ بەرهەم ئینانا زارۆکان؟

دبیت گەلەك ژ مە هزربکەن کریارا سێکسی ب تنێ ژبۆ وەرگرتنا خۆشیێ یە، لێ خودایێ مەزن کریارا سێکسی ژبەر زێدەبوونا مرۆڤان یا ئافراندی و د ڤی بواری دا هەمی

زیندەوەر وەکی ئێکن. لێ مرۆڤ ژ زیندەوەرێن دی یێ جودایە، چونکی خودێ مێشك یێ دایە مە دکو بشێن کونترۆلێ ل سەر حەزێن خۆ یێن سێکسی بکەین و ڤێ چەندێ ب شێوەیەکێ دروست بۆ وەرگرتنا خۆشیێ و بەرهەم ئینانا زارۆکان بکاربینین. ژ لایەکی دی ڤە ئەم دشێن بێژین حەزا سێکسی وەکی نیعمەتەکێ یە ژدەڤ خۆدێ بۆ مرۆڤان داکو ب وێ رێکێ پتر پاراستنێ ل سەر لەشێ خۆ و ساخلەمیا وی بکەن.

د سەردەمێن کەڤن دا، کریارا بەرهەم ئینانا زارۆکان ب تنێ ب کریارا سێکسی ڤە یا گرێدایی بوو، لەورا ئەنجامدانا سێکسی ب تنێ وەکی ئەرکەکی بوو ژبۆ ئینانا زارۆکان و زێدەبوونا مرۆڤان ل سەر رویێ عەردی، لێ هێدی هێدی هەر ئێك ژ وان بۆ بابەتەکێ سەربەخۆ.

ئەم مرۆڤ ژبەرکو خۆدان مێشکین و هزربیر و بیرەوەرییێن خۆ دنڤێسین، لەورا ئەم ب ڤێ چەندێ ژ گیانەوەران دهێنە جوداکرن، هەر ژبەر ڤێ چەندێ ژی پاراستنا حەزا سێکسی د ڤان بیرەوەریان دا و نڤێسینا وان یا بوویە ئەگەر ئێدی سێکس ببیتە بابەتەکێ دەروونی و رۆحی پتر ژ مەسەلەکا جەستەیی. هەردیسان فاکتەرێن فێربوون و شارەزابوونێ د ڤێ چەندێ دا بووینە ئەگەر مرۆڤ ب شێوەیەکێ تایبەت سەرەدەرییێ دگەل بکەت.

پتریا گیانەوەران دەمەکێ تایبەت بۆ کریارا زێدەبوونێ یان کریارا پیتاندنێ هەیە ب تنێ مرۆڤ نەبیت کو چ دەمێن دەستنیشانکری ژبۆ کریارا پیتاندنێ نینن. دەمێ هەیڤێن زێدەبوونێ ل دەڤ گیانەوەران ب دوماهی دهێن ئێدی حەزا ئەنجامدانا سێکسی ل دەڤ وان نامینیت. هەرچەندە مرۆڤ ژی کریارا سێکسی ب بنیاتێ زێدەبوونێ ددانیت لێ وەرزێن سالێ و دەمێن نیشانکری کارتێکرنێ ل حەزا وی ناکەن بەلکۆ بەهرا پتر لایەنێ دەروونی و کاودانێن ناڤخۆیی وەك نەخۆشی یان ئاریشەیێن جڤاکی کارتێکرنێ ل سەر حەزا سێکسی یا مرۆڤی دکەن.

ئێك ژ تایبەتمەندییێن وەرگرتنا تامێ ژ کریارا سێکسی ل دەڤ مرۆڤی ئەوە کو وەختەکێ پتر ژبۆ دەستلێدان و یاری و باوەشگرتنێ دبەت و هێدی هێدی پێنگاڤا بەرەڤ ئەنجامدانا سێکسی د هاڤێژیت، لێ ل دەڤ گیانەوەاران ئەڤ یاری و دەستلێدانە گەلەك دکێمن و ماوێ وان کورترە، ژبەرکو ئەو ئێکسەر دەست ب ئەنجامدانا سێکسی دکەن و پشتی ب دوماهی ژی دهێن ژێکدویردکەڤن.

ژلایەکێ دی ڤە، ئێك ژ تایبەتمەندییێن هەرە جوان دناڤ مرۆڤان دا ئەوە کریارا سێکسی ب رێکا سیستەمێ جڤاکی وەك پێکئینانا خێزانێ هاتیە رێکخستن. پێکئینانا خێزانێ ژی وەك بەرێ بنیاتێ ئاڤابوونا هەر جڤاکەکی و وەرگرتنا خۆشی و تامەکا مەزن ژ سێکسی تایبەتمەندیەکا جودا دایە مرۆڤان. کریارا سێکسی ل دەڤ مرۆڤی، ب تایبەت ل دەمێ ئێخستنە دناڤ دا یا ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی بۆ ناڤ یێ ژنێ، ماوەیەکێ درێژتر ژ یێ گیانەوەران ڤەدکێشیت، ئەڤەژی بەلگەیە ل سەر هندێ کو مەرەم ژ کریارا سێکسی ل دەڤ مرۆڤی ب پلا ئێکێ وەرگرتنا خۆشیێ یە پاشی بەرهەم ئینانا زارۆکان.

هەردیسان بەلگەییێن پتر ل سەر ڤێ چەندێ ئەون کو ئەندامێن سێکسی یێن مرۆڤی مەزنتر و دیارترن ژ یێن گیانەوەران، ئەوژی داکو پتر خۆشی و تامێ ژ ڤێ چەندێ وەربگرن لێ یێن گیانەوەران ب تنێ ژبۆ هندێ هاتینە ئافراندن ئەرکێ زێدەبوونێ بجهبینن نەك وەرگرتنا خۆشیێ.

مەزنترین بەلگە ل سەر هندێ کو کریارا سێکسی ل دەڤ مرۆڤی ب پلا ئێکێ ژبۆ وەرگرتنا خۆشیێ یە ئەوە کو چالاکیێن سێکسی ل دەڤ مرۆڤی دێ دبەردەوام بن خۆ هەکە کریارا پیتاندنێ یان بەرهەم ئینانا زارۆکان ژی نەبیت یان نەمینیت وەك ل دەمێ راوەستیانا خوێ‌ لا هەیڤانە ل دەڤ ژنان یان بکارئینانا دەرمانێن رێگریێ ل دووگیانبوونێ دکەن یان هەبوونا نەخۆشیەکێ کو ب بیتە ئەگەرێ بەرهەم نەئینانا زارۆکان یان ب ناڤسالڤەچوونا ژن و مێران کو د ڤان هەمی کاودانان دا زارۆك ناهێنە دروستکرن لێ حەزا سێکسی هەر یا بەردەوامە.

ژ لایەکێ دی ڤە، دبیت ل دەمێ کریارا سێکسی ئێشانەك پەیدا بیت ل دەڤ ژنێ یان زەلامی کو ئەڤ چەندە بیتە ئەگەر ئەو هند خۆشیێ ژ ڤی چەندێ نەوەرگرن ب تایبەت دەمێ ئێك ژ وان نەخۆشیەکا گشتی یان نەخۆشیەکا سێکسی هەبیت وەك رەقبوونا زەڤلەکێن ئەندامێن سێکسی یێن ژنێ ژبەر فاکتەرێن دەروونی یان رەقنەبوونا ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی یان ئەو ئێشانا ل دەمێ ژدایکبوونا زارۆکی ل دەڤ ژنێ پەیدادبیت یان ژی ئەو کریارا سێکسی یا ب شێوەیەکێ توند دهێتە ئەنجامدان. لێ ئەڤ ئەگەرە هەمی نابنە رێگر ل بەرامبەر مرۆڤی خۆ ژ ئەندامدانا کریارا سێکسی بدەتە پاش و خۆ ژوێ خۆشیێ بێ بەهر بکەت.

مرۆڤ چ بکەت ئەگەر ژ کریارا سێکسی تێر نەبیت؟

ب مخابنی ڤە ب ملیونەها مرۆڤ ژبەر ئەگەرێن جودا جودا، ئاریشەیا تێرنەبوونا ژ کریارا سێکسی یا هەی. ئەڤ ئاریشەیە ل دەڤ هەمی مرۆڤان وەك یێن گەنج و دانعەمر و زەلام و ژن و بیژن و زەلامێن بێ ژن هەتا ئەو ژن و مێرێن د هەڤژینییێ ژی دا یێن هەین. ئەو رێکێن ژبۆ چارەسەریا سێکسی پەنایێ بۆ دبەن ل پتریا جڤاکان نابیتە ئەگەرێ تێربوونا سێکسی ل دەڤ مرۆڤی ب تایبەت د جڤاکێن رۆژهەلاتی دا.

بۆ پتر روهنکرنا ڤی بابەتی ئەم دێ ڤێ ئاریشەیێ ل سەر قۆناغێن ژیێ مرۆڤی دابەش کەین ئەوژی ب ڤی رەنگێ ل خوارێ:

تەخا کەسێن گەنج و یێن بێ هەڤژین،

ئەڤ تەخە وان کەسان ب خۆ ڤە دگریت یێن ل دەستپێکا قۆناغا ژیێ سنێلەیێ هەتا ژیێ بەری سیھ سالێ و پێکئینانا خیزانێ. ب شێوەیەکێ گشتی زارۆك ژ لایێ جەستەیی و پێگەهشتنا سێکسی ڤە ل دەستپێکا ژیێ سنێلەیێ دەست ب گەشەکرنا و پێگەهشتنا خۆ یا سێکسی دکەت.

ل دەستپێکا سنێلەیێ هەتا نیڤا ژیێ (25) سالێ کو دبیتە نێزیکی (12) سالان دبێژنێ ژیێ بەری پێکئینانا خێزانێ و د ڤی ماوەیێ درێژ دا وی حەزێن سێکسی یێن هەین بێی کو حەزێن خۆ تێر بکەت و ڕەنگە چ هزر و بیروکە ل سەر کریارا سێکسی ژی نەبن ب تایبەت د جڤاکێ مەدا، چونکی ل دەڤ مە یاسایێن حەڕام و حەلال و عەیب و شەرمێ و سزادانێ هەنە و ئەڤ یاسایە د بنە ئەگەر پتریا گەنجان د ڤێ قۆناغێ دا خۆ ژ هەمی کریارێن سێکسی بپارێزن.

هەر د جڤاکێ مەدا ئەو کەسێن ڤان یاسایان ل بەرچاڤ نەوەرگرن ژی و بزاڤێ دکەن ب هندەك ڕێکێن دی کریارا سێکسی ئەنجامبدەن، هەر نەشێن ب دروستاهی حەزێن خۆ تێر بکەن ژبەرکو سەرجەم بزاڤ یان ڕێکێن تێربوونا سێکسی ل دەڤ مە دپرن ژ ئاریشە و مەترسیان وەك هەبوونا هەڤالەکێ یان سێکسکرن دگەل لەشفرۆشەکێ یان یان سێکسکرن دگەل هەمان ڕەگەز دا و سێکسکرن دگەل گیانەوەران یان ژی دەستپەڕ ل دەڤ کچ و کوران.

ئەڤ ڕێکە هەمی د شاشن و نابنە ئەگەرێ تێربوونا مرۆڤی و د هەمان دەم دا ئایین و یاسا ڕێکێ نادەن. لێ تشتێ ژ هەمیان پتر بەربەلاڤ دناڤ گەنجێن جڤاکێ مەدا دەستپەڕە، ئانکو دەستلێدانا خۆ دگەل ئەندامێن سێکسی و هەستکرن ب ئورگازما خویستانە ب تایبەت ل دەمێ شەڤێ و بەری نڤستنێ. ئەڤ ئاریشەیە و ڕێکێن خۆ تێکرنێ یێن دناڤ گەنجان دا هەین، ئەم دشێن بێژین ل دەڤ ژنێن بەردایی و زەلامێن بێ هەڤژین ژی یێن هەین یان وان کەسێن د زیندانان ڤە و یێن ل دەرڤەی وەلاتی دخوینن.

تەخا کەسێن خۆدان خێزان و هەڤژین:

ڕەنگە ئەڤ چەندە بۆ هندەکان یا سەیر بیت و پرسیار بکەن چەوا بێبەشبوون یان تێرنەبوونا سێکسی ل دەڤ ژن و مێران پەیدادبیت ل دەمەکی کو کریارا هەڤژینیێ یا هاتیە ئافراندن ژبۆ هندێ بێبەشبوون و تێرنەبوونا سێکسی نەهێلیت. ئاریشەیا سەیرتر ئەوە دەمێ بێ بەهربوونا سێکسی ل دەڤ هەڤژینان پتر بیت ژ کەسێن بێ هەڤژین و ئەگەرێ سەرەکی یێ ڤێ چەندێ ژی ب شێوەیەکێ گشتی ژبۆ هندێ دزڤڕیت کو ئەوان ب ئێکجاری خۆ تەسلیمی ڤێ چەندێ کریە و بزاڤێن چارەسەرکرنێ نەداینە.

دناڤ چوارچۆڤەیێ خێزانێ دا، گەلەك ئەگەر یێن هەین ژن و مێر تووشی بێبەشبوون یان تێرنەبوونا سێکسی دبن، لێ ل ڤێرێ چارەسەری ئەو نینە ئەو وەکی کەسێن گەنج یێن هێشتا ژیانا هەڤژینیێ پێکنەئینایی یان ژن و مێرێن ژێکجودابووی ڕەفتارێ بکەن یان ڕێکێن وان بکاربینن

چارەسەری دمینتە ل دویڤ جۆرێ ئاریشەیا وان. ڕەنگە تێرنەبوونا وان یا تاکلایەن بیت ئانکو لایەنەك ژوان خۆشیا تەمام ل دەمێ کریارا سێکسی ژ لایێ بەرامبەر وەربگریت و لایەنێ دی تێر نەبیت یان خۆشیێ نەبینیت و هندەك جاران ژی هەردوو لایەنا ئاریشەیا تێرنەبوونێ یا هەی.

ل ڤێرێ ئەم دێ بەحسێ وان فاکتەران کەین یێن دبنە ئەگەرێ تێرنەبوون یان بێبەهربوونا هەڤژینان ژ کریارا سێکسی:

1. تێنەگەهشتنا ژیانا سێکسی ب شێوەیەکێ دروست :

ڕەنگە بۆ هندەکا ئەڤ ئاریشەیە جهێ شەرمزاریێ بیت کو ئەم د چەرخێ بیستێ ئێکێ دا دژین و ل سەردەمەکی کو ژیان ژ هەمی لایەنان ڤە گەلەك یا پێشکەفتی و کەنالێن ئەسمانی و ڕەوشەنبیریا گشتی و ژێدەرێن جۆراوجۆر ب سانەهی ب دەست مرۆڤی دکەڤن لێ هێشتا هندەك کەس هەبن ژڤان تشتان هەمیان د دویربن و ئاریشەیا وان یا هەرە مەزن تێنەگەهشتنا سێکسی بیت و نەزانن دێ چەوا سەردەیێ دگەل ڤی بابەتی کەن یان چەوا تام و خۆشیێ ژێ وەرگرن.

2. نەخۆشی یێن دومدرێژ:

ڕەنگە هندەك جاران ژن یان مێر یان هەردوو تووشی هندەك ئاریشەیێن جەستەیی یان مێشکی بن و ئەڤ چەندە ببیتە ئەگەرێ شکەستنا پەیوەندیا وان یا سێکسی. هندەك کەسێن نەخۆشیا دلی هەی نە ب تنێ ئەو بەلکۆ هەڤژینێن وان ژی ئێدی نەوێرن کریارا سێکسی دگەل بکەن و ئەڤ چەندە ژی دبیتە ئەگەر هێدی هێدی پەیوەندیا وان بەرەڤ لاوازیێ بچیت ب تایبەت ژ لایێ سوزداریێ ڤە و د ئەنجامدا بێبەهربوون یان تێرنەبوونا سێکسی ل دەڤ وان دێ پەیدابیت، ئەڤ چەندە ب تنێ نموونەکە ژ هزارەها وان نەخۆشیێن دبنە ئەگەرێ ڤێ چەندێ.

هەردیسان هندەك جاران ڕویدانێن جەستەیی وەك شکەستنا هەستیکەکێ پێ یان دەستێ یان سوتنا بەشەکێ لەشی دبیتە ئەگەرێ کیمبوونا کریارا سێکسی دناڤبەرا ژن و مێران دا و تێرنەبوونا وان. ل ڤی دوماهیێ نەخۆشیێن دەروونی ژی ب تایبەت ب پلا ئێکێ خەموکی، بوویە ئەگەر حەزا سێکسی ل دەڤ گەلەك ژن و مێران نەمینیت و هێدی هێدی خۆ ژێ دویربکەن نە ب تنێ ژ ڤی چەندێ بەلکۆ ژ گەلەك خۆشیێن دی یێن ژیانێ دویردکەڤن.

ڤەکۆلین دیار دکەن کو د سەردەمێ ئەڤرۆکە دا خەموکی ئێکە ژ ئاریشەیێن ڕاستەقینە د ژیانا گەلەك هەڤژینان دا بویە ئەگەرێ بێ بەهربوون و تێرنەبوونا وان ژ کریارا سێکسی. ژ بلی ڤان نەخۆشیان، هندەك کەسێن چارەسەریێ ژی وەردگرن تووشی ڤێ چەندێ دبن ب تایبەت ئەو کەسێن تووشی نەخۆشییێن جەستەیی یان مێشکی و دەروونی دبن و ئەڤ نەخۆشیە وان کەسان نەچار دکەت هندەك دەرمانان بکاربینن و ئێك ژ کارتێکرنێن لایەنی یێن وان دەرمانا ئەوە دبنە ئەگەرێ لاوازکرنا پاڵدەر و ئارەزوویێن سێکسی ل دەڤ مرۆڤی.

3. زارۆك

هندەك ژن هەر ژ دەستپێکا دووگیانبوونا وان تووشی ئاریشەیا تێرنەبوونا سێکسی دبن، چونکی ئەو هەر زوی خۆ ژ کریارا سێکسی ددەنە پاش ب مەرەما هندێ کو ئەڤ کریارە زیانێ دگەهینتە زارۆکی و دبیتە ئەگەرێ ژبەرچوونا وی. ل دەڤ هندەك ژنان ئەڤ ترسە هینگێ پەیدادبیت دەمێ دزانن د دووگیانن و لێ ل دەڤ هندەکێن دی ل حەفتیێن دوماهیێ پەیدادبیت. هەلبەت ئەڤ بۆچوونە یا شاشە و چ ڕاستیێن زانستی بۆ نینن بەلکۆ ئەگەرێ وێ ژبۆ کێم ڕەوشەنبیریا سێکسی دەربارەی لەشێ ژنێ و جهێ مالبچویکی دزڤریت.

ئەڤ ترسە گەلەك جاران ل دەڤ زەلامی ژی پەیدادبیت و هزر دکەت ئەو دێ زیانێ گەهینتە زارۆك یان هەڤژینا خۆ، لەورا ل دەڤ وی ئاسایی یە ئەو ب هەمی ڕەنگان خۆ ژ کریارا سێکسی بێ بەهر بکەت ب تایبەت دەمێ دبینیت هەڤژینا وی ل سپێدەهیا یا تووشی پشت ئێشان یان ئێشانا دەست و پێیان بووی.

ل دەمێ دووگیانیێ ژن تووشی هندەك کاودانێن دەروونی دبن وەك خەموکی و دوودلی و بێهن تەنگیێ و ئەڤ چەندە ژی کارتێکرنەکا ڕاستەخۆ دکەتە سەر ئارەزوویێن وێ یێن سێکسی. پشتی ماوێ دووگیانیێ ژی، ئێدی ژن دێ مژیلی زارۆکی بیت و ئێدی پتریا دەمێ خۆ دێ ب خۆدانکرنا وی ڤە بورینیت ب تایبەت هەکە زارۆکێ ئێکێ بیت و تێربوونا خۆ یا سێکسی و یا هەڤژینێ خۆ دێ ژبیرکەت یان ژی دێ کێم گرنگیێ پێ دەت و پشت گوهـ هاڤێژیت.

گشت قۆناغێن گەشەکرنا زارۆکی کاریگەریێ دکەتە سەر تێربوونا سێکسی یا هەردوو لایەنان، ئەگەر ژن و مێر ئاگەهداری ڤی بابەتی نەبن و ب دروستاهی سەرەدەریێ دگەل نەکەن دێ کارتێکرنێ کەتە سەر ژیانا وان یا هەڤژینیێ.

ئەرێ دوو کەس دشێن خۆشیێ ژ سێکسی وەربگرن ئەگەر بەری هینگێ هەڤدوو نەنیاسی بیت؟

ڤێ بابەتی پەیوەندی ب دەروونێ مرۆڤی ڤە هەیە. ژبەرکو مەرج نینە مرۆڤ خۆشیێ ژ کریارا سێکسی دگەل هەمی کەسان وەربگریت، مەرج نینە ئەو کەس بەری هینگێ دیت بیت یان نیاسی بیت داکو ڤێ خۆشیێ ژێ ببینیت و بەلگە ل سەر ڤێ چەندێ ژی پتریا هەڤژینان ڕەنگە بەری هینگێ خۆ جارەکێ ژی ئێك و دوو نەدیت بیت لێ دگەل هندێ ژیانەکا سەرکەفتی و خۆش پێکڤە د بورینن.

ژ لایەکێ دی ڤە، دبیت کەسەك بشێت تامەکا سێکسی یا خۆش و تێربوونەکا سێکسی دگەل کەسەکی بدەستڤەبینیت خۆ هەکە ئاریشە و نەخۆشی ژی دگەل هەبن، ژبەرکو ل دەڤ مرۆڤی فاکتەرێن جوداهیێ و فاکتەرێن دژی ئێك و ئازاردانێ ل سەر ئاستێ مێشکی و سوزداری هەنە و دگەل ڤێ چەندێ هەمیێ ژی سەرنجڕاکێشانا سێکسی و تێربوونێ ژی یا هەی.

ئانکو مەرج نینە تو حەز ژ کەسەکێ بکەی و دگەل یێ کەیفخۆش بی و د هەمان دەم دا خۆشیا سێکسی ژی دگەل بورینی یان بەروڤاژی. بۆ نموونە هندەك کەس خۆشیێ ب تنێ ژ وان کەسان دبینن یێن وان دئێشینن، هندەکێن دی خۆشیێ دگەل وان کەسان دبەن یێن کو ب خۆ تشتەکی وەکی ئێك نەبیت و هەمی لایەنێن ژیانا وان د ژێکجوو دابن.

لێ ئەم نەشێن ڤان تشتان هەمی گاڤان ل سەر پەیوەندیا دناڤبەرا ژن و مێران دا بسەپینین، ژبەرکو د ڤێ پەیوەندیێ دا ئەگەر پیچەکا حەژێکرن و هەڤگونجاندنێ دگەل نەبیت، ل وی دەمی ب تنێ لەشێ وان دێ هەست ب تێربوونێ کەت و دەروونێ وان بەردەوام دێ یێ لاواز بیت و هەست ب ڤالاهیێ کەت.

پشتی ب دوماهی هاتنا کریارا سێکسی مرۆڤ دێ هەست ب ڤالاهیەکا رۆحی کەت و دێ هزر کەت هەست و سوزێن وی چ بهایێ خۆ ل دەڤ ڕەگەزێ بەرامبەر نینە و ئەو

پەیوەندیا مرۆڤی ژ لایێ رۆحی و دەروونی ڤە بێبەهر دکەت دێ ڤالاهیەکێ د ناخێ مرۆڤی دا ل پاش خۆ هێلیت و ئەڤ ڤالاهیە دێ مرۆڤی پالدەت ل دویڤ هەڤالێنیا کەسەکێ دی بگەڕییێت.

ئەو شیان چنە وەل مرۆڤی دکەن د کریارا سێکسی دا پێ باشتر بیت؟

هەمی مرۆڤ دشێن کریارا سێکسی ب شێوەیەکێ باش ئەنجامبدەن چ ژن بین یان زەلام بیت و دهەمان دەم دا دشێن خۆشیێ بۆ خۆ ژی و بۆ ڕەگەزێ بەرامبەر ژی پەیدابکەن. ل ڤێرێ خۆشیا کریارا سێکسی پەیوەندی ب رۆخسارێ مرۆڤی ڤە نینە و مەرج نینە رۆخسارێ مرۆڤی وەکی یێ ئەکتەرێن هولیودێ بیت هەتا بشێت سەرنجا ڕەگەزێ بەرامبەر بڕاکێشێت، بەلکۆ ل ڤێرێ بابەت ب هندێ ڤە یێ گرێدایە کو هەمی شیانێن خۆ بدەیە کاری و تێگەهشتەکا باش و دروست ل دور ڕەوشەنبیریا سێکسی هەبیت و بزانیت پێدڤیێن ڕەگەزێ بەرامبەر چنە و دێ چەوا شێت خۆ ژی و وێژی تێر کەت.

ئەم دشێن بێژین د جڤاکێ مە دا ڕەوشەنبیریا سێکسی ب تنێ ب ڕێکا وەرگرتنا پێزانینێن زانستی یێن ڕاست و دروست ب دەست دکەڤیت لێ ئەڤ چەندە ژی کارەکی تا ڕادەیەکی ب زەحمەتە ژبەرکو ژێدەرێن ڤان پێزانینان پێشکێش دکەن گەلەك د کێمن و ژ لایەکێ دی ڤە گەلەك کەس شەرم دکەن ل دویڤ ڤان پێزانینان بگەرن یان ب کارەکێ شەرم و گونەهـ د هەژمێرن.

ئەرێ ڕاستە پلا گەرماتیا تبلێن مرۆڤی، ئارمژوویا مرۆڤی بۆ سێکسی دیار دکەت؟

ئازراندنا هەستێن سێکسی ل دەڤ مرۆڤی گەلەك نیشان و وێنە یێن هەین. ڤەکۆلینێن زانستی چەندین سالاں مژیلی دەستنیشانکرن یان تێگەهشتنا ڤان هێمایان بوون ئەوژی ب ڕێکا مفا وەرگرتنێ ژ سەربۆرین کەسایەتی یێن مرۆڤان ئانکو ئەو کەس ب خۆ بەحسێ کاودانێ خۆ یێ دەروونی یان جەستەیی دکەت ل دەمێ ئازراندن و ئەنجامدانا کریارا سێکسی ئەوژی کا هەست ب چ دکەت یان چ نیشان ل سەر لەشێ وی دیار دبن.

هەردیسان ئەڤ ڤەکۆلینە پشت بەستنێ دکەنە سەر دەستنیشانکەرێن تاقیگەهێ ب ڕەنگەکی کو هندەك ئامیرێن تایبەت ب لەشێ مرۆڤی ڤە دهێنە گرێدان ژبۆ دیارکرنا تیبینیکرنا هەست و گوهۆڕینێن ناڤخۆیا لەشێ مرۆڤی ل دەمێ ئازراندنا هەستێن سێکسی.

ل دەمێ ئازراندنا هەستێن سێکسی ل دەڤ مرۆڤی چەندین گوهۆڕین پەیدادبن وەك زێدەبوونا هەستیاریا پیستێ لەشی، مەزنبوونا بیلبیلکا چاڤی، زێدەبوونا لەزاتیا هاتنوچوونا خوینێ دناڤ لەشی دا، بلندبوونا فشارا خوینێ و مەزنبوونا قەبارێ ئەندامێن سێکسی و ڕەقبوونا ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی و زێدەبوونا لێدانێن دلی و هەناسەدانێ.

ل دەستپێکا سالێن حەفتێیان زانایان ڤەکۆلین ل سەر پلا گەرماتیا لەشێ مرۆڤی ل دەمێ ئازراندنا سێکسی دا کر ب تایبەت پلا گەرماتیا سەرێ تبلان. هەلبەت بابەتێ پیڤانا پلا گەرماتیا تبلان ل تاقیگەهێ ژبۆ زانایێن رۆژئاڤا گەلەك ب سانەهیتر بوو ژ مەسەلا وەرگرتنا پێزانینان ل سەر ئەندامێن سێکسی ل دەڤ ژنێ یان زەلامی، ژبەرکو ل وەلاتێن رۆژئاڤا بابەتی نیشاندانا کارتێکرنێن سێکسی ژبۆ کەسێ بەشداری ڤەکۆلینێ دبیت ژ پێخەمەت پیڤان و تیبینیکرنا ڕەنگڤەدانێن لەشێ مرۆڤی ل دەمێ دیتنا ڤان کارتێکرنان کارەکێ ب ساناهی و دروستە، بۆ نموونە تشتەکێ ئاسایی یە دیمەنەکێ سێکسی نیشا وی کەسی بدەن ژ پێخەمەت هندێ بزانن دێ لەشێ وی هەست ب چ کەت.

ب شێوەیەکێ گشتی ئەنجامێن هەمی ڤەکۆلینان ئەو ڕاستیە سەلماند ل دەمێ ئازراندنا هەستێن سێکسی یێن مرۆڤی پلا گەرماتیا تبلێن مرۆڤی دهێتە خوارێ و ئەگەرێ ڤێ چەندێ ژی بۆ هندێ دزڤڕیت کو ل دەمێ ئازراندنێ خوینا سەرێ تبلان خۆ ڤەدکێشیت و بەرەڤ ئەندامێن سێکسی دچن داکو پڕ ببن ژ خوینێ و ئازراندن پەیدابیت .

کیژ هەستێ مرۆڤی پتر هەستێن سێکسی یێن مرۆڤی دئازرینن؟

ب شێوەیەکێ گشتی هەمی هەستێن مرۆڤی د هاریکارن ژبۆ ئازراندنا هەستێن سێکسی یێن مرۆڤی، ژبەر هندێ ئەم دشێین ناڤێ سێکسی بکەینە سیمفۆنیا هەر پێنج هەستان. لێ ژ لایێ پڕاکتیکی ڤە مرۆڤ ل دەستپێکێ ب هەستا دیتنێ دئازرییێت و پاشی هەستا بەرکەفتنێ یان دەستکرنێ و ل دویڤ دا هەستێن بێهنکرن و گوهلێبوون و ل دوماهیێ ژی هەستا تامکرنێ.

لێ گیانەوەرێن دی، بەروڤاژی ل دەستپێکێ ژبەر هەستا بێهنکرنێ هەستێن وان یێن سێکسی دئازرن، لەورا ژی ئەگەر تەماشەی گیانەوەران بکەی بۆ هندی بئازرن ل دەستپێکێ بێهن دکەنە ئەندامێن سێکسی یێن ئێك و دوو، ل دویڤ دا ئەندامێن دی یێن لەشی. گیانەوەران هندەك ڤەرێژێن تایبەت یێن هەین و هوسا یێن هاتینە پرۆگرام کرن ل وەرزێ پیتاندنێ هۆرمونێ فیرۆمون برێژن کو بێهنەکا تایبەت یا هەی و دبیتە ئەگەرێ سەرنج راکێشانا رەگەزێ بەرامبەر ژبۆ ئەنجامدانا کریارا سێکسی.

ئەرێ دووگیانبوونا ژنێ هەستێن وێ یێن سێکسی بێدەنگ دکەت؟

نەخێر ب چ رەنگان کریارا دووگیانبوونێ ل دەڤ ژنان نابیتە ئەگەرێ نەمانا هەستێن وێ یێن سێکسی. ل دەستپێکا هەیڤێن ئێکێ یێن دووگیانییێ ژن تووشی دلرابوونێ دبیت، لەورا پتریا وان ئارەزوویا چ تشتان نامینیت و ئێك ژ وان تشان ژی ئارەزوویا سێکسی یە. لێ پشتی هەیڤەك یان دوو هەیڤان جارەکا دی چالاکیێن هۆرمونان دهێنە رێکخستن و هەمی فرمانێن لەشی ژبۆ بارێ خۆ یێ سروشتی دزڤرن.

پشتی هەیڤەك یان دوو هەیڤان ژ دووگیانییێ، هێز و چالاکیەکا مەزن بۆ ژنێ پەیدادبیت ب تایبەت چالاکیێن سێکسی ژبەر هندێ پتریا ژنان پتر حەزا ئەنجامدانا سێکسی ل دەڤ پەیدادبیت ژ ماوێ بەرێ دووگیانبوونێ. هەلبەت ئەڤ چەندە ژبۆ هەڤسەنگیا هۆرمونان دزڤریت زێدەباری هەستکرنا وان ب مێیاتیا خۆ و دلخۆشبوونا وان ب دووگیانییێ و هەستێ پێکڤە گریدانێ دگەل زەلامی و هەبوونا بەشەکێ زەلامی (ئانکو بچویکێ ساڤا) دناڤ لەشێ وێ دا.

ل دەڤ گەلەك ژنان هەستێن وی گەلەك چالاك دبن ب تایبەت هەستێ بێهنکرن و تامکرن و دەستکرنێ ژبەر هندێ ژی پێدڤیا خۆ یا سێکسی ب ئاشکەرایی بۆ زەلامی ددەنە دیاکرن. هەروەکی بەری نوکە ژی مە دایە دیارکرن گەلەك ژن د ماوێ دوو گیانییێ دا خۆ ژ ئەنجامدانا کریارا سێکسی ددەنە پاش ژبەر کو هزرکەن زیان بگەهیتە زارۆکێ وان یان ژبەر تێکچوونا جوانیا وان و نەرێکوپێکیا لەشێ وان ب تایبەت دەمێ زك پیچ پیچە مەزن دبیت یان ژی ژبەر بۆچوونێن وان یێن دبێژیت دایکاتی تشتەکێ پیرۆزە و نابیت دگەل کریارا سێکسی تێکەل بیت.

هەلبەت ئەڤ چەندە هەمی بوچونێن شاشان و وەکی میراتەکێ جڤاکی یێ پاشکەفتی بۆ مە ماینە، ژبەرکو ژن ژ لایێ جڤاکی ڤە هوسا یا هاتیە پرۆگرامکرن کو دایکایەتی و سێکسی تیکەلی ئێك نەکەت.

چالاکییێن سێکسی ل دەڤ ژەلامێن دانعەمر هەتا کەنگی بەردەوام دبن؟

ئەو ڤەکۆلینێن زانستی یێن گرێدایی ب ژیانا سێکسی یا زەلامی ڤە هژمارا وان گەلەك یا کێمە و پتریا ڤەکۆلینان ل سەر ژیانا سێکسی یا ژنان دهێنە ئەنجامدان، لێ تشتێ گومان تێدا نەیی ئەوە کو چالاکییێن سێکسی ل دەڤ زەلامی هەتا ژیەکێ درێژ یی دمینن.

د ڤەکۆلینەکێ دا کو وەلاتێ دانیمارك هاتیە ئەنجامدان و دهێتە هەژمارتن بەرفرەهترین ڤەکۆلین ل سەر ژیانا سێکسی یا زەلامێن دانعەمر ژبەرکو هژمارەکا مەزن یا کەسێن دانعەمر ب خۆ ڤە گرتبوو دیاردکەت (95٪) ژ زەلامان دژیێ (50) سالیێ دا و د (75٪) ژیێ (60) سالیێ دا و (45٪) دژیێ (70) سالیێ دا و (3٪) د ژیێ (80) سالیێ دا ب شێوەیەکێ سەرکەفتیانە کریارا سێکسی ئەنجامددەن و خۆشیێ ژێ دبینن.

بەشێ نەهێ:

زارۆك چەوا پەیدادبن؟

زارۆك چەوا پەیدادبن؟

پتاندن، پرۆسێسا ئافراندنا ژیانەکا نوی یە کو تێدا تۆڤێ زەلامی ب گەشتەکێ ڕادبیت و بەرەڤ هێکا ژنکێ دچیت و دپیتینیت و پشتی هینگێ ئەڤ هێکا پیتاندی بۆ ماوێ نەه هەیڤان دناڤ زکێ ژنێ دا دێ گەشەکەت هەتا دبیتە زارۆکەکێ تەمام. ل دەستپێکێ ب تنێ خانەیەکا پیتاندی یە، لێ د ڤی ماوەی دا دێ گەشەکەت هەتا دبیتە مرۆڤەکێ تەمام و دروست. هەرچەندە مرۆڤ ژ خانەیەکا ب تنێ دروست دبیت، لێ هێدی هێدی ئەڤ خانەیە دێ هێتە گوهۆڕین بۆ کومەکا خانەیێن گەلەك ئالۆز،

لەشێ مرۆڤی ژ هژمارەکا مەزن یا خانەیان پێکدهێت و پێکهاتنەکا گەلەك ئالۆز و سەیر هەیە، دگەل هندێ مرۆڤ بوونەوەرەکێ دەروونی یێ گەلەك ئالۆزە ژی. داکو کریارا پیتاندنێ ڕوویبدەتن پێدڤیە خانەیەکا تایبەت ژ لەشێ زەلامی کو تۆڤە دگەل خانەیەکا تایبەت یا ژنێ کو هێکە، ب کریارا سێکسی و د کەنالێ فالۆپی یێ ژنکێ دا بگەهنە ئێك.

ل دەمێ ئەنجامدانا کریارا سێکسی، دناڤ هەر چپکەکا ئاڤا زەلامی دا ب سەدەها ملیون خانەیێن تۆڤی هەنە لێ نێزیکی (99٪) ژ ڤان خانەیان دمرن بەری کو بچنە دناڤ مالبچویکێ ژنێ دا و ئەڤێن دی یێن دمینن دشێن بۆ ماوێ (48) هەتا (72) دەمژمێران ب زیندی بمینن و شیانێن پیتاندنێ هەبن. ل ڤی دەمی ئەو هێکا ژ هێکدانێ ژی دەرکەفتی و هاتیە دناڤ کەنالێ فالۆپی دشێت بۆ ماوێ (24) دەمژمێران ب زیندی بمینیت.

ل سەر ڕوویێ ژ دەرڤە یێ هێکا ژنێ، دەڤەرەك یا هەی دبێژنێ دەڤەرا روهن و تەنك و ل دەمێ گەهشتنا تۆڤێ زەلامی و هێکێ، هژمارەکا مەزن یا تۆڤی ب دەوروبەری هێکێ ڤە دمینن لێ ئەڤ دەڤەرە ب تنێ ڕێکێ دێ دەتە خانەیەکا تۆڤی ب تنێ داکو بچیتە ژور ڤە و پشتی هینگێ هێك دێ دیوارەکێ ستویر ل دوماندوری خۆ چێکەت داکو ڕێکێ ل خانەیێن دی یێن تۆڤی بگرن بچنە د ژور ڤە.

هەرچەندە هەمی تۆڤ گەلەك خەباتێ دکەن بچنە د ژور ڤە، لێ ژبەر حکمەتەکا خودایی ب تنێ هێك دەلیڤێ ددەتە تۆڤەکی ب تنێ و هەلبەت ئەڤ تۆڤە ژی ئەوە یێ ژ هەمیان باشتر و چالاکتر و پتر شیانێن پیتاندنێ هەین. پشتی تۆڤ دچیتە دناڤ هێکێ هەر ئێکسەر دێ نافکا وێ کو (23)کروموسوم یێن تێدا دگەل نافکا هێکێ کو وێژی (23) کروموسوم یێن تێدا دێ تێکەل بیت (نافکا خانەیێن هەر مرۆڤەکی (46) کروموسوم یێن

تێدا) و ب ڤی ڕەنگی ئەڤ هێکا پیتاندی دێ بیتە خۆدانا (46) کروموسومێن دایك و بابێ و هوسا دێ ئەڤ ئێکگرتنە بەرێ بنیاتێ پەیدابوونا زارۆکەکێ نوی دانیت.

ئەڤ ئێکگرتنە وەکی مورەکێ یە بۆ وی مرۆڤی و ئەڤ مورە وەکی یا چ مرۆڤێن دی یێن سەر ڕوییێ عەردی نینە. دبێژنە ڤێ مورێ مورا بۆماوەیی، چونکی هەمی سیفەتێن مرۆڤی ب شێوەیەکێ بۆماوەیی ژ دایك و بابان بۆ مرۆڤی دهێنە ڤەگوهاستن.

پشتی هینگێ بۆ ماوەیەکی ئەڤ هێکا پیتاندی دێ کەنالێ فالۆپی بجههێلیت و دێ بەرەڤ مالبچویکی چیت و دێ خۆ ب دیوارێ ژناڤ دا یێ مالبچویکی ڤە گرێدەت هەتا مەزن دبیت و دبیتە زارۆکەکێ ساڤا.

ل ڤێرێ ب شێوەیەکێ روهنتر دێ بەحسێ وان پێنگاڤان کەین یێن د ماوێ کریارا پیتاندنێ ڕویددەن:

1. ژنەکا ئاسایی و ساخلەم ب شێوەیەکێ گشتی هەر هەیڤ جارەکێ هێکەك ژ هێکدانا وێ دهێتە خارێ و بەرەف کەنالێ فالۆپ دهێت. ژبەرکو ژنێ دوو هێکدان یێن هەین، لەوڕا هەر هەیڤ دورا هێکدانەکێ یە هێکا خۆ فڕێکەتە خوارێ، ئانکو هەر هێکدانەك هەر دوو هەیڤا جارەکێ هێکا خۆ فرێدکەتە ناڤ کەنالێ ڤالوپی دا.
2. هێك دشێت بۆ ماوێ بیست و چوار دەمژمێران دناڤ کەنالێ ڤالوپی دا بمینیت و چاڤەرێی تۆڤێ زەلامی بکەت داکو پیتینت، ئەگەر دوی ماوەی دا تۆڤێ زەلامی هات و هێك پیتاند، هەر ئێکسەر ناڤکا تۆڤی دگەل نافکا هێکێ دێ ئێکگرن و لیستەکا ساخلەتێن بۆماوەیی یێن دایك و بابی دێ هێتە بەرهەڤکرن ژبۆ دروستکرنا زارۆکەکێ نوی.
3. د ماوێ (36) دەمژمێرێن داهاتی دا، گەشتا دابەشبوونێن تایبەتی یێن هێکا پیتاندی دێ دەستپێکەن. دوو دابەشبوون دێ ڕویدەن کو دێ بنە دەستپێکا زنجیرەکا دابەشبوونان کو ل دوماهیێ هژمارا وان دێ گەهیتە ملیونەها خانەیان کو پێکدهێت ژ لەشێ مرۆڤی.

4. پشتی دوو رۆژان ژ پیتاندنێ، هەردوو خانەیێن دابەشبووی دێ جارەکا دی دابەش بن و دێ بنە چوار خانە و ئەڤ گەشتە هێشتا یا ناڤ کەنالێ ڤالوپی دا. ئەڤ دابەشبوونە دناڤ کەنالێ ڤالوپی دا هەر دوازدە دەمژمێران جارەکێ ڕویددەت.
5. پشتی بۆرینا حەفتێ و دەمژمێران ل سەر کریارا پیتاندنێ، هێکا پیتاندی دێ قەبارەیەکێ بچویك و شێوەیەکێ گرۆڤر وەرگریت کو ژ چەند خانەیێن ڕەق پێکدهێت.
6. پشتی پێنج رۆژان ژ کریارا پیتاندنێ، ئەڤ خانەیێن نوی دێ کەنالێ ڤالۆپی بجهێلن و دێ بەرەڤ مالبچویکی چن و ل وێرێ دێ دیوارێ مالبچویکی درینیت و خۆ پێڤە گرێدەت. دبێژنە ڤێ چەندێ پرۆسێسا گرێدانا پەیوەندییێ دگەل لەشێ دایکێ ژبەرکو ئێدی ئەڤ خانەیە دێ خوارن و ئوکسجینی ژ لەشێ دایکێ وەرگریت داکو بشێت گەشە بکەن و ببنە زارۆکەکا ساڤا.
7. ئێدی بۆ ماوێ نەه هەیڤان ئەڤ زارۆکێ ساڤا کو رۆژ بۆ رۆژێ مەزنتر لێ دهێت دێ دناڤ لەشێ دایکێ دا مینیت. دبێژنە ڤی ماوەی ماوێ دووگیانییێ، چونکی دناڤ لەشێ دایکێ دا دووگیان یێن هەین ئەوژی گیانێ وێ و گیانێ زارۆکێ وێ.

چەوا ساخلەتێن بۆماوەیی ژ دایك و بابان بۆ مرۆڤی دهێنە ڤەگوهاستن؟

ژبەرکو گشت پێزانینێن لەشێ مە ل سەر کروموسومان هاتینە هەلگرتن، لەورا ل ڤێرێ ئەم دێ ب شێوەیەکێ بەرفرەهتر بەحسێ ڤان کروموسومان کەین و چەوانیا ڤەگوهاستنا ساخلەتێن بۆماوەیی یێن دایك و بابان بۆ ناڤ لەشێ زارۆکی.

لەشێ مرۆڤی ژ ملیاران خانەیێن بچویك پێکدهێت کو ب چاڤ ناهێنە دیتن و دناڤ هەر خانەیەکێ دا نافکەکا بچوك یا هەی و دناڤ هەر نافکەکێ دا (46) کروموسوم یێن هەین (هەر زیندەوەرەکێ ل سەر ڕوییێ عەردی هژمارەکا تایبەت یا کروموسومان دناڤ خانەیێن لەشی وی دا هەنە، بۆ نموونە دناڤ لەشێ مرۆڤی دا هژمارا وان (46) کروموسومن، ب تنێ خانەیێن سێکسی یێن تۆڤ و هێکێ نەبن کو هەر ئێکێ ب تنێ (23) کروموسوم یێن هەین).

ئەڤ کروموسومە پێکهاتەیێن گەلەك بچویکن و گشت **ساخلەتێن** بۆماوەیی یێن لەشێ مرۆڤی ل سەر هاتینە هەلگرتن.

دەمێ تۆڤێ زەلامی دگەل هێکا ژنێ ئێك دگریت کو هەر ئێکێ (23) کروموسوم یێن هەین دووبارە دناڤ هێکا پیتاندی دا هژمارا دروست یا کروموسومێن لەشێ مرۆڤی تەمام دبن کو ئەوژی (46) کروموسومن و پشتی بۆرینا ماوەیەکی ژ کریارا پیتاندنێ ئەڤ کروموسومە دێ ڕەگەزێ مرۆڤی دیارکەن کا کورە یان کچە. هەلبەت هەمی خانەیێن لەشێ مە پێکڤە کار دکەن داکو لەشێ مرۆڤی ئاڤا بکەن. ل ڤێرێ کروموسوم کونترۆلێ ل سەر هەمی وان کریار و چالاکیان دکەن یێن ڕۆژانە دناڤ لەشێ مەدا ڕویددەن.

هەر کروموسومەك ژی بۆ چەند یەکەیێن دی دهێتە دابەشکرن دبێژنێ جین Gene. ئانکو ل سەر هەر کروموسومەکێ هژمارەکا جینان یێن هەین و هەر جینەك بەرپرسیارە ژ **ساخلەتەکا** مرۆڤی وەك ڕەنگێ چاڤی و ڕەنگێ پرچێ و درێژاهیا بەژنا مرۆڤی و گرۆپێ خوینێ.

ئەو (46) کروموسومێن دناڤ لەشێ مرۆڤی دا ب شێوەیەکێ جووت دهێنە ڕێزکرن ئانکو دبنە (23) جووت و هەر دانەیەك ژ ڤی جووتی یا دایکێ یە ئێك یا بابێ یە. ژڤان (23) جووتان ژی (22) جووت ل دەمێ پیتاندنا تۆڤی ژ لایێ هێکێ ڤە دگەهنە ئێك و تێکەل دبن.

بۆ نموونە جووتێ ژمارە (1) ژ دوو کروموسومان پێکدهێت ئێك یا دایکێ یە و ئێك یا بابێ یە و دەمێ دگەهنە ئێك ڕەنگە هندەك پارچەیێن وان لێك بهێنە گوهۆڕین و ب ڤی ڕەنگی هەر (22) جووتێن دی ژی پارچەیێن وان لێك دهێنە گوهۆڕین، لەوڕا ل دەڤ زارۆکێ دێ هندەك **ساخلەتێن** نوی پەیدابن کو تێکەلەکە ژ **ساخلەتێن** دایکێ و بابێ و ئەگەر ئەڤ لێکگوهۆڕینە نەبا هوسا دا هەمی مرۆڤ وەکی ئێك بن ژبەرکو چ سیفەتێن نوی پەیدا نەدبوون و هەر مرۆڤەکێ ژدایکببا دا وەکی دایك و بابێن خۆ بیت.

ل ڤێرێ دەمێ کروموسومێن دایك و بابان تێکەل دبن و پارچەیێن وان لێك دهێنە گوهۆڕین، هوسا دێ جینێن وان ژی تێکەل بن. بۆ نموونە ئەگەر بێژین جینا بەرپرسیار ژ ڕەنگێ چاڤی ل دەڤ دایکێ و بابێ تێکەل بیت، ل وی دەمی ڕەنگێ چاڤێت زارۆکی ژی دێ ڕەنگەکێ تێکەل بیت ژ ڕەنگێ چاڤێن دایك و بابان، لێ دبیت هندەك جارەکا ڕەنگێ چاڤێ

زارۆكی وەكی یێ دایكێ یان یێ بابێ بیت ئەوژی پشت بەستنێ دكەتە سەر هندێ كا جینا دایكێ یان یا بابێ بهێزترە و كارێ خۆ دكەت.

هەروەكی مە بەری نوكە گوتی هەر (46) كروموسومێن مە دهێنە دابەشكرن بو (23) جووتان و (22) جووت بەرپرسیارن ژ سیفەتێن لەشێ مە، جووتێ دوماهییێ یێ ژمارە (23) بەرپرسیارە ژ دیاركرنا ڕەگەزێ مرۆڤی كا دێ بیتە كچ یان كور.

دناڤ لەشێ ژنكێ دا ئەڤ جووتێ كروموسومێن ژمارە (23) دهێنە هێماكرن ب پیتێن (XX) و دناڤ لەشێ زەلامی ئەڤ جووتێ كروموسوما دهێتە هێماكرن ب پیتێن (XY). ل ڤێرێ ل دەمێ كریارا پیتاندنێ ب تنێ كروموسومەكا جووتێ (23) یێ ژنكێ دهێت كو ئەوژی ئێك (X) یە. لێ یا زەلامی دبیت كروموسوما (X) بهێت یان ژی كروموسوما (Y) بهێت، لەورا ل دەمێ ئێكگرتنێ دێ ب ڤی ڕەنگی بیت:

ژنك (كروموسوما X) + زەلام (كروموسوما X) = زارووك (ڕەگەزێ مێ XX)

ژنك (كروموسوما X) + زەلام (كروموسوما Y) = زارووك (ڕەگەزێ نێر XY)

ئانكو د هەردوو كاودانان دا ب تنێ زەلام بەرپرسیارە ژ دیاركرنا ڕەگەزێ زارۆكی یا مێ بیت یان یێ نێر بیت نەك ژن، ب تنێ د وی كاودانی دا نەبیت تێكچوونەك دناڤ لەشێ زارۆكی دا هێشتا د زكێ دایكێ دا ڕوبددەت و ل وی دەمی زارۆك دێ ب شێوەیەكێ تایبەت ژدایكبیت ئانكو نە ب دروستاهی یێ نێرە و نە یا مێ یە بەلكۆ هەردوو ئەندامێن سێكسی یێن نێرینیێ و مییێنە یێ ل دەڤ هەین.

كۆئەندامێ زانێ یێ لەشێ زارۆكێ ساڤا یێ دناڤ لەشێ دایكێ دا چەوا گەشە دكەن؟

ئەم دشێین قۆناغێن گەشەكرنا كۆئەندامێ زانێ یێ زارۆكێ ساڤا دناڤ لەشێ دایكێ دا بۆ سەر چوار قۆناغان دابەش بكەین ئەوژی ب ڤی ڕەنگی:

1. ل قۆناغا دەستپێكا دروستبوونا لەشێ زارۆكێ ساڤا: د ڤێ قۆناغێ دا یا ب زەحمەتە ب ڕێكا رۆخسارێ دەرەكی یێ زارۆكی مرۆڤ بشێت ڕەگەزێ وێ دیار بكەت كا كچە یان كورە. لێ ئەگەر ئەڤ هێكا پیتاندنی ژبەر ژنكێ چوو ل وی دەمی ب ڕێكا پشكنینێن تاقیگەهێ دێ زانین كا ئەڤ هێكا پتاندی دا بیتە كور یان كچ. ب ڕێكا پشكنینێن بۆماوەی دا دیار بیت كو ئەگەر جووتێ ژمارە (23) یێ كروموسوما

(XX) با ڕامانا وێ ئەوە ئەو هێكا پیتاندی دا بیتە زارۆكەكا كچ و ئەگەر (XY) با دا بیتە زارۆكەكێ كور.

2. حەفتیا شەشێ دا زارۆك چ كچ یان كور بیت دێ هەما كۆئەندامێ زانێ هەبیت ئانكو ل ڤێرێ ژی مرۆڤ نەشێت ب رۆخسارێ وی دیاربكەت كا كچە یان كورە چونكی كۆئەندامێ زانێ وەكی ئەندامەكێ گرۆڤر دێ دیار كەت دبێژنێ گرۆڤرێ زانێ. دناڤ ڤێ گرۆڤرێ دا چالەك یان كونەك یا هەی دبێژنێ چالا میزێ و ئەڤ گرۆڤرە ب چەند تەخێن گوشتی دهێتە دەوردان دبێژنێ لێڤێن دورماندور.

3. د حەفتیا (12) دا هێدی هێدی كۆئەندامێ زانێ دێ دەست ب دەركەفتنێ كەت و ئێدی ژ رۆخساری وی دێ دیار بیت كا ئەڤ زارۆكە كورە یان كچە. د ڤێ قۆناغێ دا ئەگەر زارۆك كور بیت ئەڤ ئەندامێ گرۆڤر دێ درێژ بیت هەتا ئەندامێ سێكسی یێ كوری ژێ پەیدادبیت و ئەو كونا ل نیڤەكا وی ژی دێ بیتە كونا میزێ. لێ هەكە زارۆك كچ بیت ئەڤ ئەندامە درێژ نابیت بەلكۆ هەروەكی خۆ دێ مینیت و لێڤێن وێ یێن دەوروبەر دێ دگەل مینن لێ دێ گەشە كەن هەتا دوو لێڤێن مەزن و دوو لێڤێن یێن ئەندامێ سێكسی یێ ژنێ دروست دكەن ئەو گرۆڤر ژی دێ گەشە كەت بۆ ئەندامێ سێكسی یێ ژنێ.

4. د حەفتیا (38) دا، كۆئەندامێ زانێ یێ كوری و كچی ب شێوەیەكێ تەمام دێ دیاربیت. د هەیڤا حەفتێ دا هەردوو گونێن كوری دناڤ تویركێ گونی دا دێ شۆربن، ئەڤ تویركە ژ لێڤێن ئەندامێ گروڤر دروست دبن. ل دەڤ كچێ ژی ئەڤ لێڤە دێ هێكدانێ دروست كەن و بەنە دناڤ دەڤەرا حەوزێ دا دناڤ لەشی دا.

ل دەڤ زارۆكێ ساڤا یێ نێر، گون یان ئەندامێ سێكسی زۆیتر دروست دبیت؟

دەمێ زارۆكێ ساڤا د زكێ دایكێ دا دگەهیتە (12) حەفتیان ئێدی هێدی هێدی كۆئەندامێ وی یێ زانێ دێ دەست ب گەشەكرنێ كەت و ب ڕێكا رۆخسارێ وی دێ مرۆڤ شێت زانیت كا ئەڤ زارۆكە كچە یان كورە. د ڤی ماوەی دا ژبەر هەبوونا كروموسومێ (Y) ل دەڤ زارۆكێ نێر و ب ڕێكا پرۆگرامەكێ جینی دێ هندەك پەیام دەركەڤن و داخازێ ژ

خانەیان کەت گونان دروست بکەت. هەردیسان ب هەما شێوە ئەگەر زاڕۆك کچ بوو کروموسوما (X) دێ پەیامێ دەتە خانەیان هێکدانان دروست بکەن.

دەمێ گون دروست دبن و دگەل پێشگەهشتنا وان هۆرمون ژی دروست دبن کو هندەك پەیامێن کیمیایی نە ژ لایێ ڤان ڤەڕێژان دهێنە دروستکرن یێن دکەڤنە دناڤ گونان دا، ئەڤ هۆرمونە د ڕێژنە دناڤ خوینێ دا و ئاگەهداریا بەشەکێ دیارکری یێ لەشی دکەن.

بەشەکێ مەزن ژ ڤان هۆرمونان هۆرمونێ تێستوستیرونە کو رۆلەکێ مەزن هەیە دکریارا پیتاندن و دروستبوونا ئەندامێن سێکسی یێن مرۆڤی دا. هۆرمونێ ئەندروجین ژی بەرپرسیارە ژ دروستکرنا گون و ئەندامێ سێکسی، ئانکو ل ڤێرێ بۆ مە دیاردبیت کو گون بەری ئەندامێ سێکسی دروست دبیت.

بۆچی هندەك جاران تێکچوون د گەشەیا سێکسی دا لەشێ زاڕۆکی دا پەیدادبیت؟

ئەگەر هەڤسەنگیا هۆرمونێ ئەندروجین دناڤ هێکا پیتاندی یا لەشێ کوری دا ڕویدا یان تێکچوون دناڤ جینان دا ڕویدا و کارکرە سەر بەرهەم ئینانا ئەندروجینی دناڤ لەشێ کچێ دا، ل وی دەمی جۆرە تێکچوونەك دناڤ کۆئەندامێ زانێ یێ لەشێ زاڕۆکی ساڤا دا ڕویدەت. گەلەك جاران دەمێ زاڕۆك ژدایك دبیت ئەڤ تێکچوونە ب ئاشکەرایی ل سەر لەشێ وی د دیارن و نوشدار ژی ب سانەهی دشێت ڤان گوهۆڕینان بینیت،

هندەك جاران ژی دەرکەفتنا ڤان گوهۆڕینان پێدڤی ب هندێ یە چەند ساڵەکان زاڕۆك مەزن بیت و شنوی ئەڤ گوهۆڕینە دێ ل سەر لەشێ وی دیار بن .

د وی کاودانێ تێکچوون دناڤ لەشێ زاڕۆکێ کورێ ساڤا دا پەیدادبیت، ئانکو زاڕۆکێ کو ژ لایێ جینی ڤە یێ دروستە و هەردوو کروموسومێن (XY) یێن هەین و گونێن وی ب شێوەیەکێ ئاسایی گەشە دکەن لێ پەرەسەندنا کۆئەندامێ زانێ دگەل وی هۆرمونی کارناکەت یێ ژ لایێ گونان ڤە دهێتە ڕێژتن، لەوڕا یا ب زەحمەتە مرۆڤ بشێت جوداهیێ دناڤبەرا کۆئەندامێ زانێ یێ کوری و کچی بکەت.

د وی کاودانێ تێکچوون دناڤ لەشێ زاڕۆکا کچ یا ساڤا دا پەیدادبیت، ژ لایێ جینی ڤە لەشێ وێ یێ دروستە و هەردوو کروموسومێن (XX) یێن هەین و هێکدانا وێ ژی ب شێوەیەکێ سروشتی گەشە دکەت لێ ئەوژی دێ تووشی تێکچوونەکێ بیت د هەڤسەنگیا

هۆرمونێ ئەندروجین دا یان ژ ئەنجامێ تێکچوونێ د ڤەرێژێن ئەدرینالین دا، د ڤی کاودانی دا ڕەنگە ئەو زارۆك وەك کچ ژدایك بیت، لێ ئەندامێ وێ سێکسی یێ وەربادایی بیت یان د هندەك کاودانێن کێم دا وەکی یێ کوران گەشە بکەت، ئانکو دێ تویرکێ گونی ژی هەبیت لێ ژ گون تێدا نابن و هێکدان ژی د ناڤخۆیا لەشی دا دێ مینیت و ژ لایێ رۆخساری ژی ئەو زارۆك وەکی کوران دیار دکەت نەك کچان.

دەمێ ئەڤ ئاریشە پەیدادبیت، ل وی دەمی نوشدار دێ ب رێکا پشکنینان زانیت کا ئەو زارۆك د بنیات دا کچ بوو یان کور و دەمێ ئەڤ بنیاتە دگەل رۆخسارێ دەرەکی یێ زارۆکی نەگونجیت بۆ نموونە دەمێ هێکدان دناڤ لەشی دا هەبیت و ژ دەرڤە ژی ئەندامێ سێکسی یێ کوری هەبیت یان ژی بەروڤاژی دوو گون یێن هەین بەلێ رۆخسارێ وی وەکی یێ کچانە ل وی دەمی نوشدار دێ بریارێ دەت کا د شیانێن ڤی زارۆکی دا یە پتر وەکی کور یان وەکی کچ بژیت.

دەرمانێن هۆرمون دناڤ دا و ژنا دووگیان دخۆت، کاریگەری ل سەر نێراتیا زارۆکێ کور هەیە؟

هەر د سالێن حەفتێیان ئەڤ بابەتە هاتیە ئازراندن و گەلەك هەڤرکی ل سەر هەبوو لێ ل سەر دەمێ ئەڤرۆکە ئەڤ بابەتە بویە کەتوار، چونکی ڤەکۆلینێن زانستی ئەو چەندە دوپاتکریە کو د ماوێ دووگیانیێ دا هەر دەرمانەکێ دایك دخۆت کارتێکرنێ دکەتە سەر زارۆکێ د زکێ وێ دا ئەوژی ژبەر وان هۆرمونێن ناڤ ڤان دەرمانان دا هەین زێدەباری جۆرێ هۆرمونی و ڕەگەزێ زارۆکی.

د ڤەکۆلینەکێ دا ل سالێن حەفتێیان کو هاتبوو بەلاڤکرن، دیارکربوو کو ئەو زارۆکێن کور یێن ژیێ وان دناڤبەرا (6–16) سالیێ، دەمێ دایکێن وان ب دوو گیان و تووشی نەخۆشیا شەکرێ بوین و پاشی دەرمانێ دایتیلبێسترول Diethylstilbestrol دگەل هۆرمونێ پرۆجیسترون بکارئینای، ئەڤ زارۆکە ب هەڤبەر کرن دگەل زارۆکێن هەڤژیێ خۆ کێمتر د ڕەق و توندوتیژ بوون. ئانکو ئەم دشێن بێژین بەلێ دەرمانان کارتێکرن ل سەر زارۆکان یا هەی ب تایبەتی ئەو دەرمانێن هۆرمون دناڤ دا و ئەڤ کاریگەریە پشتی ژدایکبونا زارۆکی شنوی دیار دبن.

ئەگەر ئەندامێ سێکسی کورەکی ژ بچویکاتی هاتە بڕین، ئەو زارۆك دێ وەکی کچان مەزن بیت؟

جون مونی ئێکە ژ ناڤودەنگترین ڤەکولەرێن بوارێ سێکسولوژی، هەر زوی باوەری ب هندێ ئینا کو ئەم دشێن ل سەر کاریگەریا جینێن بەرپرسیار ژ ڕەگەزێ نێر و مێ زالبین ئەوژی ب ڕێکا دانانا کوری دناڤ کەش و هەوایێ کچان دا ل قوناغێن دەستپێکی یێن ژیانێ، ب ڤێ چەندێ ئەم دێ شێن کوری کەینە کچ و کچێ کەینە کور.

ڤێ تیورێ نەڕازیبوونەکا رەوشتی یا مەزن ل دویف خو ئینا و دەنگێ نەڕازیبوونێ ل دژی ڤێ ڤەکولینێ ل گەلەك جهان بلند بوو ژبەرکو ڤێ ڤەکولینێ سنوور بەزاند بوون و تێکچوونێ دوێ ئافراندنێ دا دکەت یا زارۆك ل سەر ژدایك دبیت.

بەلێ مونی بو پشتەڤانیا ڤەکولینا خو ل دویف وان زارۆکان د گەڕیا یێن ئەندمێ وان یێ سێکسی گەلەك یێ بچویك و باوەری بو خێزانێن وان چێدکر کو نشتەرگەریێ بو زارۆکێ وان بکەت ژبەرکو هەکە مەزن بیت نەشێت وەکی زەلام ڕەفتارێ بکەت و خو دناڤ جیهانا زەلامان دا نابینیت، ل وی دەمی دێ بو وی یا ب زەحمەت بیت بزڤڕیتە دناڤ جیهانا ژنان دا و وەکی ژن ڕەفتارێ بکەت یان بژیت. مونی شیا گەلەك زارۆکێن ب ڤی شێوەیی بینیت و دگەل کومەکا نوشدارێن دی نشتەکەری بو ڤان زارۆکان دکر و ئەندامێ وان یێ سێکسی بری.

مونی خودانێ چەندین ڤەکولین و دیفچوونێن زانستی بوو و هژمارەکا مەزن یا فلمێن دوکیومێنتاری ل سەر گەشەکرنا زارۆکێن کور وەك کچ بەلاڤکرینە، ئەوژی کا چەوا وەکو کچ سەرەدەری دگەل هاتیەکرن و ل دوماهیێ وان ژی وەکی کچان خو دیتیە یان ژی کا چەوا ل دەمێ بالقبوونێ چارەسەریا هورمونی وەرگرتیە و مەمك و سنگ بو دروست بووینە و د ژیانا خودا وەکی کچان ڕەفتار کریە، لێ ب تنێ ژ بەهرەیا دووگیانی و زارۆکبوونێ بێ بەهر بووینە.

ئەڤ بابەتە هەتا چەندین سالان یێ بەردەوام بوو هەتا ل دوماهیێ گەنجەکی ل دادگەهەکا ئەمریکی ساکالایەك بلندکری، ئەڤ گەنجە ل سالا (1965) ژدایکبوو و دەرزیکەکا هورمونێ ئەستروجین بو هاتبوو دانان و هەتا ژیەکێ مەزن ژی خو وەکی کچ

نیشان ددا و دخەملاند لێ د ناخێ وی دا هەستەك هەبوو كو ئەو كورە و ئەڤ هەستە ل قۆناغا سنێلەیێ دا گەهشتە گوپیتكێ.

پشتی بریاردای ئێدی چ چارەسەرییێن هۆرمونی بكارنەئینیت، هەر زی نیشانێن كوران ل سەر رۆخسارێ وی دیاربوون وەك زێدەبوونا مویان و گربوونا دەنگی و زڤرپبوونا پیستێ لەشی. ڤی گەنجی داخازا هندێ كر كو هەمی ئەو كەسێن بەشداری د وێ ڤەكۆلینێ دا كری بهێنە سزادان و قەرەبوویا ئەندامێ وی یێ برِی بكەن و قەرەبوویا گشت وان سالێن وی وەك كچ خۆ نیشاندای بۆ بكەن.

ب ڤێ چەندێ سروشتی بۆ زانستی دیاركر كو دەستێوەردان ب وێ سادەیێ نینە یا مرۆڤ دزانیت، چونكی نێراتی یان مێیاتی یا مرۆڤی ب تنێ ئەو نینە ئەندامێ وی یێ سێكسی بهێتە برین.

ڤەكۆلینێن نوی دیار دكەن كو هەر ل دەستپێكا پەیدابوونا مرۆڤی و ل رۆژێن دەستپێكێ مرۆڤ خۆدانێ هەلگرێ جوداهییێن نێراتییێ و مێیاتییێ یە، نەك ب تنێ دگەل وان هۆرمونان یێن ل دەمێ بالقبوونێ دەست ب كارێ خۆ دكەن، هەردیسان بەشەك یێ د مێشكی ژی دا هەی دیار دكەت كا مرۆڤ یێ نێرە یان مێ یە، لەورا برینا ئەندامێ سێكسی یێ كوری ژ بچیكاتی نابیتە ئەگەر ئەو زارۆك وەكی كچ بژیت.

بەشێ دەهێ:

بۆچی ئاشوپێن سێکسی ل دەڤ مرۆڤی پەیدادبن؟

بۆچی ئاشوپێن (خەیال) سێکسی ل دەڤ مرۆڤی پەیدادبن؟

مرۆڤ رۆژانە چەندین جارا دەمێ ب هزر یان ئاشوپێن سێکسی ڤە دبورینیت و مەرج نینە ئەڤ ئاشوپە ب تنێ ل دەڤ ڕەگەزێ نێر هەبن بەلکۆ ڕەگەزێ مێ ژی هزرا خۆ د دیمەنێن سێکسی دا دکەت. ئەڤ ئاشوپە د ژیەکێ دەستنیشانکری دا پەیدانابن بەلکۆ ل دەڤ هەمی کەس و د ژییان دا پەیدادبن ڤێجا ئەو کەس چ یێ سنێلە، گەنج یان دانعەمر بیت.

ب شێوەیەکێ گشتی ئاشوپێن سێکسی پەیوەندی ب ئاستێ خواندنێ یان تەخێن جڤاکی ڤە گرێدایی نینە، بەلکۆ ئەڤ چەندە بابەتەکێ نهێنی یە و تایبەتمەندیا خۆ یا تێدا هەی. چ مرۆڤ نەشێن ئاشوپێن تە یێن سێکسی دیار بکەن یان تە ل سەر سزا بدەن. تشتێ ئێکانە ئەوە کو ئەو کەسێ ئاشوپێن سێکسی هەین ئەو ب خۆ سەرا ڤان ئاشوپان خۆ سزابدەت یان لێپێچینێ دگەل خۆ بکەت، ب تایبەت دەمێ هەست ب نەڕەحەتی و دوودلیێ دکەت.

ئەم دشێن بێژین گەلەك جاران مرۆڤ ب ڕێکا ئاشوپێن سێکسی دشێت بگەهیتە تێربوونێ و گەلەك جاران ئاریشەیێن سێکسی ژی هەر ب ڕێکا ڤان ئاشوپان دهێنە چارەسەرکرن و ژیانا سێکسی یا هەر کەسەکی یان یا هەڤژینان دشێن ب هەبوونا ئاشوپێن سێکسی بەرەڤ باشتر ڤە بچیت، ژبەر هندێ ژی گەلەك جاران نوشدار و ڤەکۆلەرێن جڤاکی یێن تایبەتمەند دبوارێ ئاریشەیێن سێکسی دا پەنایێ دبەنە بەر ئاشوپێن سێکسی ژبۆ چارەسەرکرنا ڤان ئاریشەیان.

ئاشوپێن سێکسی بابەتەکێ تایبەتە و ژ مرۆڤەکێ بۆ ئێکی دی یا جودایە و گەلەك یا ب زەحمەتە تو دوو کەسان بینی ئاشوپێن وان یێن سێکسی وەکی ئێك بن، چونکی ئاشوپ ب خۆ وەکی فلمەکی یە و هەر مرۆڤەك ل دویڤ پێدڤی و پێکهاتەیا دەروونی یا خۆ هزرا خۆ تێدا دکەت یان بۆ خۆ دروست دکەت، ئانکو ئەم دشێن بێژین مادەم دوو کەس نینن وەکی هزر دیمەنێن سێکسی دا بکەن ئانکو ڕەنگە دوو ئاشوپێن سێکسی یێن وەکی ئێك ژی نەبن.

بەربەلاڤترین ئاشوپێن سێکسی ل دەڤ زەلامان چنە؟

ل دەڤ ڕەگەزێ نێر چەندین جۆرێن ئاشوپێن سێکسی یێن بەربەلاڤ هەنە وەك ئەڤێن ل خوارێ:

1. ئاشوپ دەربارەی پەیوەندیەکا سوزداریێ یا بەری هینگێ یان هەڤژینەك بەری نوکە هاتبیتە پێکئینان و پاشی ژێکجوودابن یان ژی دەربارەی کچەکێ کو زەلامی بەری هینگێ حەز ژێ کربیت.
2. ئاشوپکرن دەربارەی ئەکتەرەکێ یان سترانبێژەکا بناڤودەنگ یان ژی دگەل هەر ژنەکا دی کو ڕەنگە بەری هینگێ هەڤژینا وی بیت یان هەڤاڵەکا وی بیت.
3. ژبەرکو کریارا سێکسی ب ڕێکا دەڤی شێوازەکێ تایبەت و خواستی یە ل دەڤ زەلامی لێ هەڤژینا وی ڤێ چەندێ بۆ وی ناکەت یان هەمی گاڤا ئەڤ شێوازە ب دەستناکەڤیت، لەوڕا زەلام گەلەك جاران هزرا خۆ د هندێ دا دکەت دەمێ ژنەك وی ب ڕێکا دەڤی تێر دکەت.
4. ڤەکۆلینیەکا بیانی دیار دکەت کو نێزیکی (55٪) ژ زەلامان گەلەك جاران هزرێن خۆ د هندێ دکەت کو ئەو یێ کریارا سێکسی دگەل دوو ژنان پێکڤە دکەت.
5. ئاشوپکرن یان هزرکرن د هندێ دا دەمێ دوو کەسێن دی پێکڤە کریارا سێکسی دگەل ئێك کەن و زەلام تەماشەی وان دکەت.
6. هزرکرن د هندێ دا دەمێ ژنەك دەستێ خۆ بۆ ئەندامێن سێکسی یێن زەلامی درێژ دکەت یان ژن داخازا کریارا سێکسی ژوی دکەت.
7. هزرکرن د هندێ دا دەمێ زەلام دبینیت ئەو یێ کریارا سێکسی دگەل زەلامەکێ دی دکەت ڤێجا چ خۆ ب رولێ نێر یان یێ مێ دگەل وی زەلامی بینیت.
8. هزرکرن د هندێ دا دەمێ زەلام کریارا سێکسی ب شێوەیەکێ توند و دژوار ئەنجام ددەت ب تایبەت دەمێ ئەو هزر دکەت ئەو یێ هاتیە گرێدان یان هزر دکەت وی ژن یا گرێدای و کریارا سێکسی دگەل دکەت، ئامار دیار دکەن نێزیکی (37٪) ژ زەلامان ڤێ هزرێ دکەن.
9. هزرکرن د هندێ دا دەمێ زەلام دەستدرێژیا سێکسی دکەتە سەر ژنەکێ یان ژنەك دەستدرێژیا سێکسی دکەتە سەر وی.

10. گومان تێدا نینە هەر جۆرەك ژڤان جۆرێن ئاشوپان چەندین فاكتەرێن دەروونی و تایبەت یێ ل پشت هەین كو ژ زەلامەكی بۆ زەلامەكێ دی د جودانە و دهێنە گوهۆڕین. ڕەنگە پتریا ڤان ئاشوپان پەیوەندی ب زەلامێن رۆژئاڤایی ڤە هەبیت لێ ژبەركو مرۆڤ هەر مرۆڤە خۆ ل كیڤە بیت، لەوڕا ڕەنگە جوداهیەكا كێم یان سادە دناڤبەرا ئاشوپێن سێكسی یێن زەلامێ رۆژئاڤایی و زەلامێ رۆژهەلاتی دا هەبیت.

بەربەلاڤترین ئاشوپێن سێكسی ل دەڤ ژنان چنە؟

ئەڤێن ل خوارێ گرنگترین و بەربەلاڤترین ئەو ئاشوپێن سێكسی نە یێن د مێشكێ ژنێ دا دزڤڕن:

1. هزركرن د وان وەختێن خۆش و رۆمانسی دا یێن ژن دگەل هەڤژینێ خۆ د ماوێ نوكە دبورینیت.
2. هزركرن د هندێ دا كو ئەو یا كریارا سێكسی دگەل زەلامەكێ دی دكەت كو هەڤژینێ وێ نینە ڤێجا ئەڤ چ ئەڤ زەلامە هونەرمەند، ئەكتەر یان هەر كەسەكێ دی بیت كو بەری هینگێ د ژیانا وێ دا بوو.
3. هندەك ژنان ئاشوپێن سێكسی هەنە كو دگەل ژنەكا دی كریارا سێكسی بكەت، لێ هندێ ناگەهینیت كو ئەو ژن یا هەڤڕەگەزبازە، ژبەركو دبیت ئەڤ چەندە ب تنێ داخباربوونەكا مێشكی بیت بەرامبەر وێ ژنێ یا هزرێن خۆ تێدادكەت.
4. گەلەك جاران ئاشوپا سێكسی یا ژنێ دەربارەی بابەتەكێ نوی یە كو حەزدكەت د ژیانا خۆ دا تاقی بكەت، ژبەركو دبیت شەرم بكەت یان نەوێریت ب دروستاهی وان ئاشوپان د كەتواری دا بكەت، لەوڕا ب تنێ دێ هزرا خۆ تێدا كەت وەك ئارەزوویا سێكسی ب شێوەیەكێ توند و هار یان ئارەزووكرن ژبۆ دیتنا رۆلێ لەشفرۆشەكێ.
5. ئاشوپێن سێكسی دەربارەی هندێ دەمێ ژن دبینیت زەلامەك یێ دەستلێدانێ یان یاریا دگەل ئەندامێ وێ یێ سێكسی دكەت، چونكی پتریا زەلامان حەز ژ ڤێ چەندێ ناكەن، لێ ژبەركو ژن بەرامبەر وێ دەڤەرێ گەلەك یا هەستیارە، لەوڕا دەمێ دبینیت زەلام یێ دگەل وی ئەندامی یاریا دكەت هەستیارتر لێ دهێت.

6. ئاشوپێن سێکسی یێن رۆمانسی ئێکە ژ ئاشوپێن هەرە سەرەکی ل دەڤ ژنێ. ڤەکۆلین ئاماژێ ب هندێ دکەن کو پتر ژ (80٪) ژ ژنان ئاشوپێن رۆمانسی هەنە کو بناغێ وێ حەز ژێکرنا وان بۆ زەلامەکی دزڤریت و هێدی هێدی حەژێکرن دناڤبەرا وان دا پەیدادبیت هەتا دگەهیتە یاری و دەستلێدان و کریارا سێکسی. پتریا ژنان ئاریشەیا کێم رۆمانسیەتێ دگەل هەڤژینێن خۆ یا هەی، لەورا ئەڤ ئاشوپە هەتا رادەیەکی وان ڤەرەبوو دکەت.
7. ئاشوپەکا دی یا بەربەلاڤ ل دەڤ ژنان ئەوە دەمێ دبینیت ئەو ژنەکا گەلەك بەرکەفتیە و هەمی زەلام حەز دکەن کریارا سێکسی دگەل وێ بکەن، ڤی جۆرێ ئاشوپ پیچەکا خۆ مەزنکرنێ یان ئەکتەریێ یا دگەل هەی ب تایبەت دەمێ ژن هوسا خۆ دبینیت ئەو زوی ب کەسێ ناهێتە دەر.
8. هزرکرن د هندێ دا کو ئەو یا کریارا سێکسی دگەل زەلامەکی دکەت کو نانیاسیت، ژبەرکو رۆخسارێ ڤی کەسی ل دەڤ ژنێ یێ بەرنیاس نینە، لەورا ئەو هەست ب گونەهێ یان دوودلیێ ناکەت دەمێ هزرا خۆ تێدا دکەت.
9. ئاشوپەکا دی یا هەی کو رەنگە ل دەڤ کێم ژنان هەبیت ئەوژی ئەوە دەمێ ژن دبینیت ئەو یا لەشێ خۆ بەرامبەر تشتەکی یان برەکا پارەی دفروشیت. مەرج نینە د راستی ژنێ حەز ل سەر ڤێ چەندێ هەبیت بەس ئەو ب ڤێ رێکێ هزردکەت ئەو یا بهێزە و زەلام دێ پارەیەکی مەزێخن هەتا بشێن لەشێ وێ بدەستخۆڤە بێخن.

ئەڤ چەندە ب تنێ ئاشوپن و ئەگەرێ وان وەکی یێن زەلامی بۆ چەندین فاکتەرێن دەروونی و تایبەتی دزڤریت. هەروەکی مە دگەل ژی گوتی کو پتریا ڤان ئاشوپان ل دەڤ ژنێن رۆژئاڤایی هەنە لێ رەنگە چ جوداهی دگەل ئاشوپێن ژنێن رۆژهەلاتی ژی نەبیت.

بۆچی مرۆڤ گرنگیێ ب بابەتێ ئاشوپێن سێکسی ددەت؟

دڤێت ئاماژێ ب هندێ بکەین کو ئاشوپێن سێکسی کارەکێ ب نە ب مەرەمە، ئانکو مرۆڤ ب خۆ بزاڤێ دکەت ل دەڤ خۆ پەیدابکەت، لێ هندەك جاران ژی ئەڤ ئاشوپە ژ نەچاری بۆ مرۆڤی دهێن و مرۆڤ نەشێت رێگریێ ل خۆ بکەت داکو وان هزرا نەکەت ب

تایبەت دەمێ مرۆڤ خۆ دناڤ وان ئاشوپێن سێکسی یێن هاندایی دا دبینیت، ئەوژی دەمێ دیمەنەکێ سێکسی یێ سەرنجڕاکێش یان کچەکا جوان دبینیت، لەوڕا هەر ئێکسەر پەنایێ دبەتە بەر هزرێن سێکسی و بزاڤێ دکەت تێربونەکا تایبەت بدەستخۆڤە بینیت کو دەربڕینێ ژ پیدڤیێن وی یێن سێکسی بکەت.

ئاشوپێن سێکسی ژ هەمی ڕەفتارێن دی یێن سێکسی پتر دهێنە ئەنجامدان و ژ هەمیان پتر ژی دبنە ئەگەرێ تێربوونا مرۆڤی، ژوان تێربوون و پێدڤیێن دبنە ئەگەر مرۆڤ پەنایێ بەتە بەر ڤان ئاشوپان ئەڤەنە:

- دبیت ئاشوپا سێکسی وەك ئەگەرەکێ بەرەڤانیێ بیت یان ژی میکانیزما بەرەڤانیکرنێ ژ هندەك ئاریشە و نەخۆشیێن ژیانێ یێن ژیانا رۆژانە ب سەرێ مرۆڤی دهێن، ب ڕەنگەکی ئەڤ ئاشوپە وەکی چارەسەرییەکا خویی نە و تا ڕادەیەکی دوودلی و بێزاریا مرۆڤی دژی وان ئاریشەیان کێم دکەت.
- دبیت ئاشوپێن سێکسی تێربونەکێ بۆ مرۆڤی پەیدابکەن د کەتواری دا ئەو تشتێ مرۆڤ هزرا خۆ تێدادکەت ب دەست نەکەڤیت، ئانکو دەمێ مرۆڤ هزرا خۆ د کارەکێ سێکسی دا دکەت وەکی هندێ یە کو دەمامکەکی بکەیە بەر بەردەڤێ خۆ و کەس تە نەنیاسیت و تو وی تشتی بکەی یێ دلێ تە دخازیت.
- ئاشوپێن سێکسی هندەك جاران بیرهاتنێن مرۆڤی یێن کەڤن دووبارە دکەن ب تایبەت دەمێ مرۆڤی بیرهاتنەکا سێکسی یا خۆش هەبیت یان جارەکێ کریارا سێکسی یا خۆش ئەنجام دابیت، لەوڕا ئێدی دێ گەلەك جاران ئەڤ بیرهاتنە وەك ئاشوپ هێتە سەر هزرا مرۆڤی.
- هندەك جاران ئاشوپا سێکسی دشێت تێربونەکا تەمام و ڕاستەقینە بدەتە زەلامی، ب تایبەت دەمێ هەڤژینا وی نەیا ئامادە بیت ژبەر هەر ئەگەرەکێ هەبیت وەك ماوێ دووگیانیێ یان دەمێ زەلام ب گەشتەکێ چوبیتە جهەکێ دی و هەڤژینا وی دگەل نەبیت.
- دبیت ئاشوپێن سێکسی ئەو دەڤەرا تایبەت بیت یا مرۆڤ ئارەزوویێن خۆ یێن سێکسی یێن نەڕەوا لێ بەتال دکەت کو ب چ ڕەنگان مرۆڤ نەشێت ڤان ئارەزوویان یان ب زەحمەت د کەتواری دا بدەستڤە بینیت یان بجه بینیت.

- ئاشوپێن سێكسی دبیت دەستپێكەكا باش بیت بەری ئەنجامدانا كریارا سێكسی ژبەركو وەكی دەستلێدان یان یاریەكا سێكسی یە و حەزێن سێكسی یێن مرۆڤی دئازرینیت، لەورا دبیتە ئەگەرێ باشترلێكرنا ژیانا هەڤژینیێ.

ئەرێ تشتەكێ ئاسایی یە هەكە كەسەكی ئاشوپێن سێكسی نەبن؟

هەروەكی ل دەستپێكێ مە گوتی پتریا مرۆڤان ل سەر ڕوییێ عەردی ئاشوپێن سێكسی یێن هەین، لێ ئەڤ چەندە هندێ ناگەهینیت ئەو كەسێ ئەڤ ئاشوپە نەبن كەسەكێ نەخوشە یان نەئاسایی یە، بەروڤاژی تشتەكێ ئاسایی یە كەسەكی ئەڤ ئاشوپە نەبن و ب چ ڕەنگان دەربڕینێ ژ چ نەخۆشیان ناكەت و چ زیان ژی ناگەهیتە مرۆڤی.

ئەو كەسێن ئاشوپێن سێكسی هەین هندەك ئەگەر یێ ل دەڤ وان هەین وان پاڵدەن ڤان هزرا بكەن، لەورا ئەگەر مرۆڤی ئەڤ ئەگەرە نەبن ل وی دەمی ئاشوپ ژی نابن و ئەڤە ژی تشتەكێ باشە ب تایبەت دەمێ مرۆڤی ژیانەكا ئارام و بەختەوەر و دویر ژ نەخۆشی و ئاریشەیان هەبیت و دگەل هەڤژینا خۆ هەست ب تێربوونا سێكسی و بەختەوەریێ بكەت.

دبیت ل دەڤ هندەك مرۆڤان هندەك ڕێگرێن ئایینی هەبن كو ئاشوپێن وان یێن سێكسی بكوژن، ژبەركو ئەو هوسا هزر دكەن خۆ ئەو هزرا خۆ ژی د دیمەنێن سێكسی دا بكەن بۆ وان گونەهە و حەرامە.

بۆچی دەمێ زەلامەك كریارا سێكسی دگەل ژنا خۆ دكەت، دگەل هندێ هزرێت ژنەكا دی دكەت؟

گەلەك جاران زەلام دەمێ كریارا سێكسی دگەل هەڤژینا خۆ دكەت وی دل ل سەر ژنەكا دی هەبیت یان وێ ڕۆژێ وی ژنەكا جوان و سەرنجڕاكێش دیت بیت، لەورا ئەو دێ بزاڤێ دكەت دگەل هەڤژینا خۆ دیمەنێ وێ ژنێ بینتە پێشچاڤێن خۆ ژبۆ هندێ قەرەبویا وی تشتی بكەت یێ د ژیانا وی ب تایبەت وێ ڕۆژێ ژدەست وی چووی.

بۆ نموونە دبیت زەلام حەز ژ ژنێن بەژن زراڤ و جوان بكەت لێ هەڤژینا وی یا قەلەوە یان هندا جوان نینە، لەورا ل ڤێرێ شوینا زەلام هەڤژینا خۆ بهێلیت و ب دویف ژنەكا دی بكەڤیت یان خیانەتا هەڤژینیێ بكەت دێ پەنایێ بەتە بەر ڤان ئاشوپان.

هەرچەندە یا باشتر ئەوە دەمێ چ ژن یان زەلام دگەل هەڤژین یان هەڤژینا خۆ دنڤیت هەمی هزروبیرێن خۆ بدانتە سەر وێ و بزاڤێ بکەن ئەو ئاریشەیا هەی چارەسەر بکەن ژبەرکو ئەڤ چەندە باشترە ژ هندێ پەنایێ بەنە بەر ئاشوپێن سێکسی.

هەتا چ ڕادە ئاشوپێن سێکسی دشێن ئاریشەیێن سێکسی یێن ژن و مێران چارەسەربکەت؟

ئاشوپێن سێکسی بابەتەکێ گەلەك هەستیارە دەمێ وەك ئامرازەك ژبۆ چارەسەرکرنا ئاریشەیێن سێکسی یێن دناڤبەرا هەڤژینان دا دهێنە بکارئینان ب تایبەت دناڤ جڤاکێن رۆژهەلاتی دا.

دناڤ جڤاکێن رۆژئاڤایی دا، چارەسەریا ئاشوپێ ب ڕێکا سێکسی نابیتە ڕێگر ل هەمبەر هندێ کو بابەتێ وێ ئاشوپێ یێ دویربیت ژ ژن و مێران. ئانکو دەمێ ئەڤ چارەسەریە بۆ ژنێ دهێتە ئەنجامدان، دێ زەلامەکێ دی کو نە هەڤژینێ وێ بیت ئێختە دناڤ ئاشوپا وێ دا یان ژی دێ وێ هاندەت هزرێن خۆ د کریارا سێکسی دا دگەل کەسەکێ دی دا بکەت ب مەرەما چارەسەرکرنا ئاریشەیا وێ. هەمان ئەڤ تشتە بۆ زەلامی ژی دهێتە ئەنجامدان دەمێ پێدڤی چارەسەریێ دبیت. ئەڤ چەندە ئاستێ گونجاندنا ژنێ دگەل هەڤژینێ وێ دیار دکەت.

د ئایینێ ئیسلامێ و جڤاکێ رۆژهەلاتی دا ئەڤ چەندە ب کارەکێ نە ڕەوشتی دهێتە ل قەلەمدان، ژبەرکو هەر شێوازەکێ چارەسەریێ ژ دەرڤەی سنوورێ خێزانێ نابیتە ئەگەرێ چارەسەرکرنا ئاریشەیان، چونکی دویر نینە ژن یان مێر پشتی هینگێ بزاڤێ بکەن ڤێ ئاشوپا دگەل کەسەکێ دی د کەتواری دا بکەنە ڕاستی و هوسا دێ دەرگەهی بۆ بابەتێ خیانەتا هەڤژینیێ ڤەکەن. یا باشتر ئەوە ل دەمێ چارەسەریا ئاشوپێن سێکسی دا، هەر ژن و مێر ب خۆ بابەتێ ئاشوپێ بن، ئانکو ژن هەر هزرا خۆ د زەلامێ خۆ دا بکەت لێ ب هندەك دۆخ یان جۆرێن دی یێن کریارا سێکسی ب تایبەت ئەگەر بەری هینگێ وان ئەو دۆخە ب کارنەئینابیت ژبەرکو ئەڤ چەندە دێ بیتە ئەگەر ئەو پتر لبەر ئێك و دوو شیرین بن و هزرا چ کەسێن دی یێن ژ دەرڤەی خێزانێ نەکەن، هەردیسان ئەڤێ چەندێ چ مەترسی بۆ سەر ژیانا وان یا پاشەرۆژێ چی نابیت.

بەشی یازدێ:

بۆچی دەستدرێژیا سێکسی دهێتە ئەنجامدان؟

دەستدرێژیا سێکسی چیه و کەنگی دهێته ئەنجامدان؟

دەستدرێژیا سێکسی مەرەم ژێ ئەنجامدانا کارەکێ سێکسی یە یان هەوڵدانە ژبۆ ئەنجامدانا کارەکێ سێکسی ب زەبرا هێزێ و بێی ئارەزوویا ڕەگەزێ بەرامبەر بۆ ئەنجامدانا ڤی کاری. دەستدرێژیا ب تنێ کریارا سێکسی ب خۆ ڤە ناگریت بەلکۆ ب تنێ دەستدرێژیا بابەتێ وێ یێ سەرەکیە.

ل سەردەمێ بەرێ، ل دادگەهێن بیانی دا جۆرە تێگەهشتنەکا شاش دەربارەی دەستدرێژیا سێکسی هەبوو، بۆ نموونە ئەو کچا دگەل کورەکی دەردکەڤیت و پێ دکەتە کەنی و پاشی دگەل دچیتە مالا وی یان جهەکێ ب تنێ خۆ هەکە مەرەما وێ سێکس ژی نەبیت، لێ هەکە ل دویڤ دا کوری ب تەعدایی دەستدرێژیا سێکسی کرە سەر وێ خۆ هەکە ب دلێ وێ ژی نەبیت، ئەڤ چەندە ب دەستدرێژیا سێکسی نەدهاتە دانان مادەم ئەو کچ ڕازیبوویە هەڤالێنیا وی کوری بکەت و دگەل وی بدەرکەڤیت و ل جهەکێ ب تنێ ب مینتە دگەل.

لێ خۆشبەختانە ل سەردەمێ ئەڤرۆکە ئەڤ تیورە یا ئێکسپایەر بووی و ئێدی کەس کاری پێ ناکەت، ژبەرکو دەمێ ژن خۆ ل کیڤە بیت یان کەنگی بیت و هەردەمێ گوتی "نەخێر" و پاشی کریارا سێکسی ب تەعدا دگەل هاتەکرن ل وی دەمی دێ ب دەستدرێژیا سێکسی هێتە هەژمارتن.

هەردیسان بەری نوکە بۆچوونەکا دی ل دادگەهێ هەبوو د گوت ئەو کچا جلوبەرگێن کورت و سەرنجڕاکێش بکەتە بەر خۆ یان هندەك لڤین و ڕەفتارێن سەرنجڕاکێش و ئازرێنەر بکەت یان ب تنێ بچیتە جهەکێ مەترسیدار، هەکە دەستدرێژیا سێکسی ل سەر هاتەکرن ل وی دەمی ئەو چەندە ب دەستدرێژی ناهێتە هەژمارتن چونکی ئەو ب خۆ یا بویە هاندەر ئەڤ کارە دگەل بهێتە کرن. لێ هەردیسان ئەڤرۆکە کەس گرنگیێ ب ڤێ بوچونێ ژی نادەت و کار پێ ناهێتەکرن.

هەردیسان بوچونەکا دی ژی ل دەڤ زەلاّمان هەبوو دگوت ئەگەر کچ خۆ بێدەنگ بکەت ڕامانا وێ ئەوە ئەو یا ڕازیە یان ژی هەکە بێژیت "نەخێر" ئەو ب خۆ مەرەما وێ "بەلێ" یە لێ شەرم دکەت خۆ هوسا دیاربکەت ئەو یا ڕازیە، لێ دیسان چ ڕاستی بۆ ڤێ

چەندێ ژی نینە ژبەرکو پەیڤا "نەخێر" هەر نەخێرە و چ ڕامانێن دی نینن، هەردیسان جوداهیەکا مەزن یا هەی دناڤبەرا ڕازیبوون و ڕەتکرنێ دا د کریارا سێکسی دا.

ئەو نیشانێن دەروونی چنە یێن ل دەڤ کچێ پەیدادبن دەمێ تووشی دەستدرێژیا سێکسی دبیت؟

ب شێوەیەکێ گشتی، دەمێ کچەك تووشی دەستدرێژیا سێکسی دبیت دوو جۆرێن نیشانێن دەروونی ل دەڤ دیاردبن ئەوژی ئەڤەنە: نیشانێن دەروونی یێن بەروەخت و نیشانێن دەروونی یێن دومدرێژ

یەکەم: نیشانێن دەروونی یێن بەروەخت

نیشانێن دەروونی یێن بەروەخت ئەو نیشانن یێن پشتی چەندین دەمژمێران ل سەر کریارا دەستدرێژیا سێکسی پەیدادبن وەك هندێ کو ئەو ژن هێشتا باوەر ناکەت دەستدرێژی یا ل سەر هاتیەکرن. دبیت ژن ب شێوەیەکێ زارەکی دەربڕینێ ژ ڤێ باوەرنەکرنێ بکەت. د ڤی کاودانی ژن دشێت دوو جۆرێن هەستکرنێ دەربڕیت کو دبیت ئەڤ هەردوو دەربڕینە یان ئێك ژوان ل دەڤ ژنێ هەبن:

- ئەو هەستێن هەی دێ دەربڕیت وەك تۆرەبوون، بێزاری، دوو دلی یان هەوارکرن و گری. دبیت ژی ژ نیشکەکێ ڤە ب شێوەیەکێ هێستری بکەتە کەنی یان تووشی کەنیەکا نەژدل بیت. هەردیسان د ڤی ماوەی دا لەرزین و نەئارامی ژی ل دەڤ پەیدابیت.
- ئەو هەستێن هەی نادەربڕیت بەلکۆ دێ کونترۆلێ ل سەر کەت، بۆ نموونە دێ بزاڤێ کەت دیمەنەکێ هێمن و ئارام ل سەر ڕوییێ خۆ پەیداکەت و هەستێن خۆ یێن تۆڕەبوون و دوودلییێ ڤەشێریت.

کچ د ماوێ چەند حەفتیێن دەستدرێژی ل سەر هاتیەکرن د ڤان قوناغان ڕا دبوریت:

کارڤەدانێن سایکولوژی (دەروونی)

شوکا جەستەیی

ئەڤ شوکە یان صەدمەیە ل سەر شێوێ ئێشانەکا جەستەیی یان لەشی یە و دبیت ئەگەرێ ڤێ ئێشانێ ژی بۆ وێ زەحمەتبرنێ بزڤڕیت یاکو ل دەمێ دەستدرێژیێ کچ توشبوویێ. ئەڤ ئێشانە ل گەلەك ئەندامێن لەشی هەست پێدهێتەکرن وەك حەفك و گەردەن و مەمك و ڕان و پێ و دەستان. مەزنترین دەستدرێژی ئەوە دەمێ کچ ژ لایێ دەڤی ڤە دهێنە نەچاکرن سێکسی دگەل بکەن ئانکو دەمێ زەلاێ ئەندامێ خۆ یێ سێکسی دکەتە دناڤ دەڤێ وێ دا.

ئێشانا هەستیك و زەڤلەکان:

ل ڤێرێ ئەو کچا دەستدرێژی ل سەر هاتیەکرن ژبەر ئێشانا هەستیك و زەڤلەکان دێ هندەك نیشانێن نەخۆشیێ ل دەڤ دیاربن وەك سەرئێشان یان گێژبوون و دلڕابوون و ترس و دوولی ل دەمێ نڤستنێ.

ئاریشەیێن کۆئەندامێ هەرسکرنێ:

ڕەنگە د ڤێ قوناغێ دا کچ هەست ب ئێشانەکا مەزن بکەت د گەدەیی دا و ئارەزوویا وێ ژبۆ خوارنێ نەمینیت و دویر نینە بۆ ماوەیەکێ مانگرتنێ ژ خوارن و ڤەخوارنێ بکەت، یان هەکە خوارنێ بخوت ژی ڕەنگە وێ خوارنێ چ تام نەبیت ل دەڤ وێ یان ژی وەکی ژنێن دووگیان دلێ وێ رابیت.

ئاریشەیێن کۆئەندامێ میز و زانێ:

ئەڤ نیشانە ل سەر شێوێ ڤەڕێژێن دەڤەرا ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ دەردکەڤن وەك خۆریان یان سوتن یان هەستکرن ب ئێشانێ ل دەمێ میزتنێ. دبیت ئەڤ دەڤەرە بۆ

ماوەیەکێ درێژ تووشی ئێشان یان هەودانەکا دومدرێژ بیت و بۆ ماوەیەکێ درێژ پشتی دەستدرێژییێ ڤەکێشیت. هەردیسان هندەك جاران کچ تووشی خوینبەربوون و ئێشانا پشتێ دبیت دەمێ کریارا سێکسی ژ پشتێ ڤە دگەل دهێتە کرن.

کارڤەدانێن سوژداری

کەسا دەستدرێژی ل سەر هاتیەکرن دێ تووشی هندەك هەستێن توندوتیژ بیت ب تایبەت دەمێ دهێتە سەر هزروبیرێن خۆ و هەست ب هندێ دکەت دەستدرێژی یا ل سەر هاتیەکرن یان کارەکێ خراب یێ ب سەری هاتی و یا بویە قوربانی. ئێدی ئەو کەسا قوربانی دێ کەڤیتە د ناڤبەرا ڤان هەستان: تۆرەبوون، هەستکرن ب سەرشۆرییێ، شەرمینییێ، ترسێ، خۆ شکاندنێ، ترس ژ مرنێ، هەردیسان بزاڤکرن ژبۆ تولڤەکرنێ.

دووەم: نیشانێن دەروونی یێن دومدرێژ

گشت ئەو نیشانێن بەری مە گوتین رەنگە تووشی کچێ بن و بۆ ماوێ هەیڤەکێ یان دوو هەیڤان هەتا پشتی دەستدرێژییێ ڤەکێشن، لێ هندەك نیشانێن دی یێن هەین بۆ ماوەیەکێ درێژ ڤەدکێشن کو رەنگە ماوێ وان بگەهیتە چەندین هەیڤان یان سالاًن و دویرنینە ب درێژاهیا ژیێ وێ وەك کابوسان دگەل وێ ب مینن.

ئاستێ ڤەکێشانا ڤان نیشانان پشتبەستنێ دکەتە سەر گەلەك فاکتەران وەك کەسایەتیا وێ کچا دەستدرێژی ل سەر هاتیەکرن، ئەوژی هەتا چ رادە کەسایەتیا وێ یا بهێزە. هەردیسان پشتەڤانیا جڤاکی و ئەو شیرەت و پشتەڤانیا ژ لایێ دەوروبەری وێڤە بۆ دهێتە پێشکێشکرن. هەژی ئاماژەپێکرنێ یە کو هەر قوربانیەکا دەستدرێژی ل سەر هاتیەکرن ساخلەت و تایبەتمەندییێن خۆ یێن هەین و مەرج نینە هەمی قوربانی هەمان نیشان ل دەڤ دیاربن .

قۆربانیا دەستدرێژی ل سەر هاتیەکرن ڕەنگە تووشی ڤان نیشانێن دومدرێژ بیت:

1. **گوهۆڕینا جهێ ئاکنجیبوونێ:** بۆ هندێ تا ڕادەیەکی کچا بویە قوربانی دەستدرێژیا سێکسی هەست ب بێهن فرەهیێ بکەت دێ جهێ ئاکنجیبوونا خۆ گوهۆڕیت، ئەڤ چەندە ژی وەکی فێلەکێ یە ئەو ل ژیانێ دکەت کو بزاڤێ دکەت ژ وی جهی دویربکەڤیت یا لێ بویە قوربانی. هەردیسان داکو ژ هەمی وان کەسان دویربکەڤیت یێن وێ دنیاسین یان ل جهێ کاری وێ د نیاسن و بابەتێ وێ دزانن. گەلەك جاران کچا بوویە قوربانی ناڤ و نیشانێن خۆ ب ئێکجاری دگوهۆڕیت ژ تڕسا هندێ کەسێ تاوانبار دوبارە بهێت دەستدرێژیێ بکەتە سەر.
2. **دیتنا خەونێن نەخۆش:** نێزیکی (30٪) ژ وان کچێن دەستدرێژیا سێکسی ل سەر هاتیەکرن ب شەڤێ تووشی خەونێن نەخۆش و کابوسان دبن. خەونێن وێ ب وی ڕەنگی نە کو بزاڤێ دکەن هاریکاریا وێ بکەن داکو نەهلێن دەستدرێژی ل سەر بهێتەکرن لێ ژ نیشکەکێ ڤە دێ ژ خەو هشار بیت.

د هندەك خەونێن دی یێن نەخۆش دا، کچا بویە قوربانی دڤێت تۆلا خۆ ژ کەسێ دەستدرێژکەر ڤەکەت و تشتەکی لێ بکەت، بۆ نموونە ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی کێرکەکێ لێبدەت یان وی ئەشکەنجە بدەت. خەونێن نەخۆش خۆ د چەوا بن یان چەند نەخۆش بن، دبنە ئەگەر کچا قوربانی ژ خەو هشیار بیت و ب تڕسیت و داخازا هاریکاریێ بکەت.

3. **فۆبیا تڕسێ:** فۆبیا یان ژی ئەو تڕسە یا کچا قوربانی تووش دبیتێ وەك کارڤەدانەك هەمبەر ڕویدانا دەستدرێژیێ. دبیت ئەڤ تڕسە گەشەبکەت بۆ ڤان جۆرێن تڕسێ:

- **فۆبیا مالێ:** ئەڤ تڕسە تووشی وێ ژنێ دبیت یا دناڤ مالا خۆ دا دەستدرێژیا سێکسی ل سەر هاتیەکرن، ئێدی دێ ژ مالێ تڕسیت و نەوێریت ب تنێ بمینتە د مالێ ڤە. ئەگەر وەختێ یا نڤستی دەستدرێژی ل سەر هاتبیتە کرن، ئێدی نەوێریت ب تنێ بنڤیت یان ب تنێ بچیتە د ژورا خۆ ڤە.
- **فۆبیا دەرڤەی مالێ:** ئەڤ تڕسە توژی وێ کچێ یان ژنێ دبیت یا ژ دەرڤەی مالا خۆ تووشی دەستدرێژیا سێکسی دبیت. ئەڤ ژنە ئێدی ب تنێ دناڤ مالا خۆ دا

دێ هەست ب ئارامیێ کەت لێ دترسیت بچیتە ژ دەرڤە، لەورا دویرنینە ئێدی ب ئێکجاری چوونا ژ دەرڤە ل خۆ قەدەغە بکەت ب تنێ ل وی دەمی نەبیت کو کەسەك دگەل دا بیت و وێ بپاریزیت ، یان ژی ب تنێ ل وی دەمی کو پێتڤی ب تشەکێ گەلەك گرنك هەبیت.

- **فۆبیا مانە ب تنێ:** پتریا کەسێن تووشی دەستدرێژیا سێکسی دبن ترسەکا مەزن ل دەڤ پەیدادبیت و ئێدی ب ئاشکەرایی خۆ دیار دکەن کو ئەو نەوێرن ب تنێ بمینن، چونکی هزر دکەن ئەو ب تنێ بوون، لەورا دەستدرێژی ل سەر وان هاتەکرن.
- **فوبیا قەرەبالغێ:** جهێن ب قەرەبالغ و جهێن گشتی و ئامرازێن گشتی یێن هاتن و چوونێ وەك تەکسی و پاس یان بازارێن پڕی مرۆڤ وەل کەسا قوربانی دکەت هەست پێبکەت کو ئەو کەسێ دەستدرێژی کریە سەر ل ڤان جهان وێ بینیت یان کەسەکێ وەکی وی بینیت ژبەر هندێ ب چاڤێ ترس و گومانێ تەماشەی هەمی مرۆڤان دکەت.
- **فۆبیا کەسێن ژ پشت ڤە:** ئەو قوربانیا کەسەکی ژ پشت ڤە هێرش کریە سەر و دەستدرێژی لێکری، ئێدی ترسەك دێ ل دەڤ پەیدابیت و هەمی گاڤا دێ هزرکەت کەسەکێ دی دێ ژ پشت ڤە هێرشێ کەتە سەر وێ، لەورا بەردەوام ل جهێن گشتی یان هەر جهەکی بیت دێ ل دور خۆ زڤریت.
- **فۆبیا سێکسی:** پتریا قوربانییێن دەستدرێژیا سێکسی تووشی ترسەکا هەرە مەزن و توند دبن ب شێوەیەکێ ئێدی ژیانا وان یا سێکسی دهێتە تێکدان چونکی قوربانی ب هەمی ڕەنگان دێ خۆ ژ کریارا سێکسی دەتە پاشی ب تایبەت هەکە هەڤژینیێ پێکئینابیت و خۆ هەکە کچ بیت ڕەنگە ژیانا هەڤژینیێ ڕەتبکەت و بۆ وێ ئاریشە نینە هەکە هەتا دوماهیا خۆ بێ هەڤژین ژی بمینیت.

ڤەکۆلەر دیار دکەن کو دەستدرێژیا سێکسی خراپترین ئەزمونا دەروونیە کو مرۆڤ تێدا د بوریت و ب درێژاهیا ژیێ مرۆڤی دگەل کەسێ قوربانی دژیت و چ جاران شوینوارێن وێ بەرزە نابن یان ل پێش چاڤ ناچن ب تایبەت دەمێ هزرا خۆ د وی بابەتی دا دکەت.

بەشێ دوازدێ:

لاوازیا سێکسی ل دەڤ زەلامی

مەرەم ژ لاوازیا سێکسی ل دەڤ زەلامی چیە؟

مەرەم ژ لاوازیا سێکسی ئەو ئاریشەنە یێن دبنە ئەگەر زەلام نەشێت ب دروستاهی کریارا سێکسی ئەنجام بدەت د هەر قۆناغەکا ژیێ وی دابیت یان د هەر قۆناغەکا کریارا سێکسی دا بیت هەر ژ دەستپێکێ هەتا ب دوماهی هاتنێ. بەربەلاڤترین لاوازیا سێکسی ل دەڤ زەلامان ئەوە دەمێ ئەندامێ وی یێ سێکسی باش ڕەق نەبیت یان ژی دبیت ڕەق بیت، لێ ئەڤ ڕەقبوونە یا بەردەوام نەبیت هەتا کریار ب دوماهی دهێت، دبیت ئەڤ لاوازیە ژبۆ هندێ ژی بزڤڕیت کو ل دەمێ ڕەقبوونێ یان هاڤێتنا ئاڤێ زەلام هەست ب ئێشان و نەخۆشیێ بکەت.

هندەك جۆرێن دی یێن لاوازیا سێکسی ل دەڤ زەلامی هەنە لێ کێمتر د بەربەلاڤن ئەوژی دەمێ زەلامی حەز هەبیت و ب شێوەیەکێ باش ئەندامێ وی ڕەق بیت لێ ئاریشە ئەو بیت ئەو نەشێت ب دروستاهی ئاڤا خۆ دەربێخێت یان بهاڤێژیت. کاودانەکی دی ژی یێ هەوە کو ل شوینا زەلام ئاڤا خۆ بەرەڤ پێشڤە بهاڤێژیت بۆ ناڤ ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ، ئاڤا وی بەرەڤ پاشڤە دچیتە دناڤ میزدانکا وی ب خودا و د بێژنە ڤێ نەخۆشیێ هاڤێتنا بەروڤاژی.

ئەگەرێن لاوازیا سێکسی ل دەڤ زەلامی چنە؟

ب شێوەیەکێ گشتی، ئەو ئەگەرێن دبنە پەیدابوونا کاودانێن لاوازیا سێکسی ل دەڤ زەلامی دهێنە دابەشکرن بۆ سەر دوو جۆرێن سەرەکی، ئەوژی ب ڤی ڕەنگی: یەکەم: ئەگەرێن ئەندامی یان جەستەیی. دووەم: ئەگەرێن دەروونی ئەڤ هەروو جۆرە ب شێوەیەکێ یەکسان و (50٪) بەرپرسیارن ژ ئەگەرێن پەیدابوونا کاودانێن لاوازیا سێکسی ل دەڤ زەلامی. لێ دبیت ئەڤ ئەگەرە د تەخەکا زەلامان دا پتر بەربەلاڤ بن ژ تەخەکا دی.

بۆ نموونە ئەگەرێن دەروونی یێن لاوازیا سێکسی پتر ل دەڤ تەخا گەنجان دبەربەلاڤن و بەلگە ل سەر ڤێ چەندێ ژی ئەوە دەمێ زاڤا نەشێت ب دروستاهی ب کارێ خۆ ڕابیت ل شەڤا ئێکێ یا هەڤژینیێ، ئەگەرێ ڤێ چەندێ ژی بۆ هەبوونا فشارێن دەروونی یێن مەزن ل سەر گەنجی دزڤڕن ب تایبەت شەرمکرنا وی و چاڤەڕێکرنا کەسوکارێن وی بۆ

ئەنجامێ وی. دەمێ ل ڤی شەڤێ زاڤا نەشێت ب دروستاهی ب کارێ خۆ ڕابیت و ئەندامێ وی باش ڕەق نەبیت دێ تووشی کاودانەکێ دەروونی یێ گەلەك نەخۆش بیت.

یەکەم: ئەگەرێن جەستەیی یێن پەیدابوونا لاوازیا سێکسی ل دەڤ زەلامی:

ئەنجامێن ڤەکۆلینێن زانستی دیار دکەن کو بەربەلاڤترین ئەگەرێن جەستەیی یێن پەیوەندی ب ئەندامێن لەشێ مرۆڤی ڤە هەی یان نەخۆشیەکێ تووشی مرۆڤی بیت و ببیتە ئەگەرێ لاوازیا سێکسی ل دەڤ زەلامی ئەڤێن ل خوارێ نە:

<u>نەخۆشییێن بۆرییێن خوینێ:</u>

ڕەقبوونا بۆرییێن خوینێ یان گرتنا بۆرییێن خوینێ یێن ژ ئەنجامێ شکاندنا هەستیکێن دەڤەرا حەوزێ، یان هندەك نشتەرگەریان پەیدادبن دبنە ئەگەر زەلام تووشی لاوازیا سێکسی بیت ب تایبەت خوینبەرێن خوینێ، ژبەرکو ئەڤ چەندە دبیتە ئەگەر ڕێژەیەکا کێمتر یا خوینێ ب ڕێکا خوینبەران بگەهیتە هەردوو گونان و ئەندامێ سێکسی و ئەگەر خوین کێم گەهشتنە ڤان ئەندامان ئێدی کریارا ڕەقبوونێ باش رونادەت.

هەردیسان هندەك کاودانان دا نەخۆشی تووشی خوینهێنەرێن خوینێ ژی دبن چونکی بۆ هندێ کریارا ڕەقبوونێ ب باشی کارێ خۆ بکەت دڤێت هەتا دوماهیێ خوین لێ بمینیت لێ گەلەك جاران هەر زوی بەری ب دوماهی هاتنا کریارا سێکسی خوین ب ڕێکا خوینهێنەران دێ ژڤان ئەندامان زڤڕیت و ناهێلیت تا دوماهیێ ڕەقبوون یا بەردەوام بیت.

<u>نەخۆشییێن دەماران:</u>

هندەك نەخۆشییێن دەماران ژی یێن هەین دبنە ئەگەر لاوازیا سێکسی ل دەڤ زەلامی پەیدابیت وەك هەودانێن دومدرێژ، د ڤی کاودانی دا مێشك نەشێت ب دروستاهی پەیامێن دەماری ب گەهینتە بۆرییێن خوینێ داکو هەر ئێك ب دروساهی بکارێ خۆ ڕابیت ب تایبەت وان بۆریان یێن خوینێ ژبۆ هەردوو گون و ئەندامێ سێکسی ددەن.

نەخۆشییێن ڤەرێژا پرۆستاتێ:

ئێك ژ ئەگەرێن هەرە سەرەکی یێن پەیدابوونا لاوازیا سێکسی ل دەڤ زەلامێن دانعەمر ئەو نەخۆشینە یێن تووشی ڤەرێژا پرۆستاتێ د بن ب تایبەت وەرمینا پرۆستاتێ یان پەنجەشێرا پرۆستاتێ. ئەڤ نەخۆشیە دبنە ئەگەر زەلام د هندەك کاودانان دا شکەستنێ بینیت د کریارا سێکسی دا.

نەخۆشیا شەکرێ:

ئەگەر ئەو زەلامێ تووشی نەخۆشیا شەکرێ بووی نەخۆشیا خۆ پشتگوهـ بهاڤێژیت یان ژی ماوێ تووشبونا وی ب ڤێ نەخۆشیێ درێژبوو، ڕەنگە ل دوماهیێ ئەو تووشی لاوازیا سێکسی ژی بیت ژبەرکو ئەو ڤەرێژ و بۆرییێن خوینێ یێن دکەڤنە دناڤ ئەندامێن سێکسی یێن زەلامی نەشێن ئێدی کارێ خۆ ب دروستاهی ئەنجام بدەن.

هیبوون ل سەر ڤەخارنێن کحولی

هیبوون یان بەردەوام بکارئینانا ڤەخارنێن کحولی و ماددێن بێهوشەر یێن مەترسیدار وەك ئەڤیون و کوکایین و هیروین و بانجویێ دبنە ئەگەرێ پەیدابوونا لاوازیا سێکسی یا تەمام ل دەڤ زەلامی و ژبەرکو ئەو کارتیکرنێن خراب یێن ئەڤ مادەیە ل پشت خۆ دهێلن ب زەحمەت دهێنە چارەسەکرن، چونکی ئەڤ مادده کارتێکرنەکا ڕاستەخۆ دکەنە سەر سەنتەرێن هاندانا سێکسی دناڤ مێشکی دا زێدەباری وان کارتێکرنێن دکەنە سەر پەیامێن دەماری و هۆرمونێن نێرینیێ.

کاودانێن ژ کارکەفتنا گولچیسکان:

ئەو نەخۆشییێن پەیوەندی ب گولچیسکان ڤە هەی وەك چاندنا گولچیسکەکا نوی یان شویشتنا گولچیسکان دبنە ئەگەرێ لاوازیا سێکسی ل دەڤ زەلامی، ژبەرکو ئەندامێن زەلامی یێن سێکسی دێ تووشی لاوازیێ بن د فرمانێن خۆ دا ژبەر وان زیانێن نەرێنی یێن دگەهنە دەمار و بۆرییێن خوینێ و نزمبوونا ئاستێ هۆرمونێن نێرینیێ دناڤ خوینێ دا.

نەخۆشییێن برِبرِا پشتێ:

ئەو نەخۆشی و ڕویدانێن تووشی برِبرِا پشتێ و دەڤەرا حەوزێ و ئەندامێن سێکسی ب شێوەیەکێ ڕاستەخۆ دبن دبنە ئەگەر ب شێوەیەکێ تەمام یان نیمچەیی ئەندامێن سێکسی یێن زەلامی باش کارێ خۆ نەکەن و تووشی لاوازیێ بن. بۆ نموونە نەخۆشییێن تووشی برِبرِا پشتێ و وەریسکێ دەماری یێ پشتێ دبن کارتێکرنەکا نەرێنی دکەنە سەر شیانێن ڕەقبوونێ ل دەڤ زەلامی و ب ڤی ڕەنگی زەلامی نەشێت کریارا سێکسی ئەنجام بدەت.

کریارێن نشتەرگەریێ:

هندەك نشتەرگەری یێن هەین دبنە ئەگەرێ لاوازیا سێکسی ل دەڤ زەلامی وەك ڕاکرنا تویرکێ خرڤەکرنا میزێ یێ زەلامی یان ڕاکرنا قولونێ هەمیێ یان ژی ڕاکرنا ڤەرێژا پرۆستاتێ. ئەڤ نشتەرگەریە پترِیا جاران هینگێ دهێنە ئەنجامدان دەمێ ئەڤ ئەندامە تووشی وەرەمێن پیس یان نەخۆشیا پەنجەشێرێ دبن.

دووەم: ئەگەرێن دەروونی یێن پەیدابوونا لاوازیا سێکسی ل دەڤ زەلامی:

بەرسڤدانا سێکسی ژ زنجیرەکا ڕویدان و پێکهاتەیێن گەلەك ئالۆز یێن دەماری و لەشی پێکدهێت لێ ئەڤ بەرسڤ دانە یا سەرکەفتی نابیت هەکە مرۆڤ د کاودانەکێ دەروونی یێ ئارام و گونجایی دا نەبیت، ئانکو ل دەمێ هەستێن مرۆڤی دئازرن پێدڤیە هەمی کاروبار و ئاریشە و شولێن خۆ یێن دی ب دەینە ڕەخەکی و هزرا خۆ ب چ تشتان ڤە مژویل نەکەین بەلکۆ ب تنێ بەلکۆ هزروبیرێن خۆ خرِا بۆ کریارا سێکسی تەرخان بکەین.

دڤێت مرۆڤ گرنگیەکا تەمام ب لایەنی خۆ یێ دەروونی بدەت و سنوورەکی دناڤبەرا دەروونێ خۆ و ژینگەها دەروبەر دا بدانیت و هەمی تشتان ژبیر بکەت ب تنێ هزرا خۆ د هەبوونا خۆ دگەل هەڤژینا خۆ دا بکەت و هەستێن خۆ بۆ وێ ب تنێ بدەتە کاری.

هندەك فاكتەرێن دەروونی یێن هەین ناهێلیت مرۆڤ ب دروستاهی كریارا سێكسی ئەنجام بدەت، بەلكۆ مرۆڤی تووشی لاوازیێ دكەن، وەك:

ترسیان ژ نەسەركەفتنێ

ئەگەر زەلاّم جارەكێ یان دوو جاران د كریارا سێكسی دا سەرنەكەفت، ئەڤ چەندە دێ بەردەوام مینتە د هزرا وی دا و هێدی دێ هەست ب دلتەنگیێ كەت ژبەركو هزركەت هەر جارا ئەو كریارا سێكسی ئەنجام بدەت یێ سەركەفتی نابیت تێدا، لەورا ئەڤ ترسا وی هێدی هێدی دێ وی تووشی لاوازیا سێكسی كەت و دویرنینە ئەڤ لاوازیە ل سەر شێوێ هندێ دیاربیت كو ئێدی ئەندامێ وی یێ سێكسی ب دروستاهی ڕەق نەبیت یان ئاڤێ نەهاڤێژیت.

ئەڤ ئاریشە پتر ل سەر وان كەسان یا زالە یێن هێشتا د قۆناغا ژیێ سنێلەیێ دا یان ژی زەلاّمێن شەرمین و ترسنوك یان ژی ئەو زەلاّمێن لەشێ وان لاواز و هزر دكەن كو كریارا سێكسی پێدڤی ب زەلاّمێ زیرەك و خۆدان لەشەكێ مەزن هەیە.

هندەك جاران د كریارا سێكسی دا زەلاّم تووشی ئاریشەیا نەڕەقبوونێ دبیت، لێ ژبەركو وان باوەریەكا زێدە ب شیانێن خۆ یا هەی و زوی ب زوی خۆ بدەستڤە بەرنادەن، لەورا دێ بزاڤێن خۆ دووبارە دكەن و سەركەفتنێ تێدا دئینن. لێ ئەو زەلاّمێ باوەری ب خۆ نەبیت و هزر دكەت ئەڤ چەندە دوماهیا وی یە و خۆ بدەستڤە بەردەت ئێدی دێ تووشی لاوازیا سێكسی بیت.

ل ڤێرێ كەسایەتیا زەلاّمی رولەكێ گرنگ هەیە د پەیدابوونا ڤێ ئاریشەیێ دا، بۆ نموونە ئەو زەلاّمێ بهێز و باوەری ب شیان و زەلاّمنییا خۆ هەی، ب چ ڕەنگان تووشی ڤان كاودانان نابیت یان هەكە تووش بیت ژی هەر زوی دشێت چارەسەر بكەت، لێ هەكە زەلاّمەكێ لاواز و شەرمین و ترسنوك بیت دێ ب سانەهی تووشی ڤان ئاریشەیان بیت.

نەبوونا ڕەوشەنبیریا سێكسی

پتریا ژن و زەلاّمان پێزانێن وان ل دور ڕەوشەنبیریا سێكسی گەلەك د كێمن یان ئەو پێزانینێن هەین ژی ڕەنگە پتریا وان د شاش بن یان ژی دبیت شەرم یان ترسەك ژ

ئەنجامدانا کریارا سێکسی هەبیت. بۆ نموونە ئەو ژنا د ژیەکێ بچویك دا پتر ژ ژنەکا خۆدان سەربۆر و مەزن پێدڤی ب هندێ هەیە پێزانین ل سەر ڕەوشەنبیریا سێکسی هەبن، ئەو ژن و زەلامێن هند شارەزایی ل سەر ئەندامێن سێکسی یێن ئێك و دوو نەبن یان د شەرمین بن دێ کریارا سێکسی ب شێوەیەکێ رۆتینی و میکانیکی ئەنجامبدەن ئەوژی ڕەڤبوون و ئێخستنە دناڤ دا و پاشی هاڤێتنا ئاڤێ و ل دویڤ دا هەر ئێك دێ خۆ دەتە لایەکی هەروەکی چ ڕووینەدای.

گەلەك زەلام گازندا ژ هندێ دکەن دەمێ ئەو کریارا سێکسی دگەل هەڤژینێن خۆ دکەن، هەڤژینێن وان چ ڕەنگڤەدان بۆ وان نینە یان دگەل وان بەشدار نابن. بەرسڤ ل ڤێرێ ئەوە کو زەلام ب دروستاهی نزانیت کا پێدڤیێن هەڤژینا وی چنە و چەوا دێ سەرەدەریێ دگەل کەت، هەردیسان ژن ژی نەشێن ب ئاشکەرایی هەستێن خۆ و ڕەنگڤەدانا خۆ بەرامبەر زەلامی دیار بکەت ب ترسا هندێ زەلام هزرەکا شاش ژێ بکەت.

هەڤڕکیێن دەروونی

گرژی و دوودلی و خەموکی و هەڤرکیێن دەروونی یێن ناڤخۆیی هەمی پێکڤە ڕەنگڤەدانێ ل سەر ئاستێ شیانێن مرۆڤی بۆ ئەنجامدانا سێکسی دکەن و دبنە ئەگەرێ لاوازیێ، بۆ نموونە ئەو لایەنێ هەڤژینیێ یێ دڤێت ل سەر لایەنی دی یێ بالا دەست بیت یان ئەو ژنا توندوتیژ و بەردەوام یا ب دەڤ گازندە یان ژی هەڤڕکیێن دناڤبەرا ژن و مێر یان ژنێ دگەل مالا خەسیێ و هەڤڕکیێن ل سەر مێزا نان خوارنێ و دگەل زارۆکان هەمی پێکڤە دبنە ئەگەر ل سەر تەختێ نڤستنێ ئەو تووشی لاوازیێ ببن ب تایبەت دەمێ ل سەر تەختێ نڤستنێ بزاڤا چارەسەرکرنا ڤان ئاریشەیان دهێتە کرن.

پەیوەندییێن هەڤژینیێ:

ترسیان ژ نەسەرکەفتنێ د کریارا سێکسی دا، ئەنجامدانا کریارا سێکسی ژ لایێ زەلامی ڤە بێی ل بەرچاڤ وەرگرتنا هەستێن ژنێ یان ژی ژبەر ترس و هەستکرنا وی ب گونەهێ هەمی پێکڤە ناهێلن زەلام ب دروستاهی کارێ خۆ ئەنجامبدەت و تووشی لاوازیێ

بیت. بۆ نموونە دەمێ زەلاّم ترسیت د کریارا سێکسی ب سەرنەکەفیت هزر دکەت دێ هەڤژینا وی خۆ ژێ دەتە بەردان یان ل پشت وی ڕا دێ خیانەتێ لێ کەت.

چارەسەرکرنا لاوازیا سێکسی ل دەڤ زەلاّمی

چارەسەرکرنا لاوازیا سێکسی ل دەڤ زەلاّمی پشت بەستنێ دکەتە سەر دەستنیشانکرنا وان فاکتەران یێن بووینە ئەگەرێ ڤێ لاوازیێ، بۆ نموونە هەکە ئەو لاوازیا سێکسی بۆ ئەگەرێن جەستەیی بزڤریت پێدڤیە ئەو ئەگەر بهێنە چارەسەرکرنا وەك وەرگرتنا چارەسەریێ ژبۆ نەخۆشیا شەکرێ، چارەسەرکرنا لاوازیا بۆریێن خوینێ ب دەرمانان وەك حەبکێن ڤیاگرایێ یان ژی ب ڕێکا دانانا شرینقەیێن تایبەت ژ لایێ نوشدارێ بسپور ڤە. لێ هەکە بۆریێن خوینێ تووشی ئاریشەکا مەزن ببن و کارێ خۆ ب ئێکجاری نەکەت ل وی دەمی دێ پێدڤی ب دانانا هندەك بۆرییێن دی یێن خوینێ بیت دناڤ ئەندامێ وی یێ سێکسی دا بهێنە دانان.

ئەگەر لاوازیا سێکسی ژبەر کاودان و کاودانێن دەروونی بیت، ل ڤێرێ چارەسەری دێ پشت بەستنێ کەتە سەر پلانەکا گشتی یا چارەسەرکرنێ ژبۆ نەهێلانا ترس و دوودلی و باوەری ب خۆ نەبوونێ ل دەمێ ئەنجامدانا کریارا سێکسی یێن دبنە ئەگەرێ نەڕەقبوونێ ل دەڤ زەلاّمی. ئەڤ پیلانە تا ڕادەیەکی دێ وەل زەلاّمی کەت یێ ئارام و ل سەر خۆ بیت، هەردیسان کارکرن ل سەر هندێ کا چەوا زەلاّم دێ باوەری ب خۆ هەبوونێ ل دەڤ خۆ بهێزتر لێ کەت و دەلیڤێ دەتە خۆ ژ لایێ جەستەیی و مێکشی ڤە ئارام بیت هەتا کو جارەکا دی ئەندامێن وی یێن سێکسی بشێن دوبارە کارێ خۆ ئەنجام بدەن.

پلانەکا گشتی یا چارەسەرکرنێ

1. کونترۆلکرنا هاڤێتنێ بۆ ماوەیەکی

ئەنجام نەدانا کریارا سێکسی ب شێوەیەکێ تەمام د ماوێ دناڤبەرا چوار هەتا حەفت رۆژان دا ب ڕەنگەکی کو زەلاّم نەهێلیت ئاڤا وی بدەرکەڤیت، د ڤی ماوەی دا پێدڤیە ب تنێ ئەو هەڤژینا خۆ هەمبێز بکەت و یاریێن رۆمانسی دگەل ئێك و دوو بکەن و هەکە

پیچەکێ دەستێ خۆ بکەنە ئەندامێن سێکسی ژی ئاریشە نینە لێ ب تنێ کریارا هاڤێتنێ دگەل نەبیت. ل ڤێرێ پێدڤیە زەلام هزرا خۆ د هندێ دا نەکەت ئەو خۆ ب دوماهی بینیت یان ئاڤا خۆ بهاڤێژیت بەلکۆ ب تنێ هزرا وی ل سەر یاری و دەستلێدان و هەمبێزی بیت، هەردیسان زەلام بزاڤێ بکەت ئەندامێ وی یێ سێکسی ڕەق نەبیت داکو پشتی هینگێ کونترۆلا خۆ ژدەت نەدەت.

2. دەستگرتن ل سەر هەستا ترسکرنێ ژ نەسەرکەفتنێ

پتریا ئەو زەلامێن تووشی لاوازیا سێکسی دبن هزر دکەن ئێدی چ تشت نەشێن ئاریشەیا وی چارەسەر بکەت، لەورا پێدڤیە ل دەستپێکێ زەلام یێ بێ هیڤی نەبیت و ڤێ هەستێ ل دەڤ خۆ نەهێلیت ئەوژی ب ڕێکا نەهێلانا دوودلی و بێهن تەنگیا خۆ یا گرێدایی ب ڕەقنەبوونا ئەندامێ وی یێ سێکسی ڤە.

هەردیسان ل ڤێرێ ڕاهێنانێن سێکسی گەلەك د گرنگن وەك دەستلێدانا ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی ژ لایێ ژنێ ڤە هەتا ڕەق دبیت پاشی دەستێ خۆ ژێڤە کەت هەتا نەرم دبیت و دوبارە جارەکا دی دەستێ خۆ ب کەتێ هەتا ڕەق دبیتە ڤە، ئەڤ کریارا پێدڤیە چەند جارەکان بهێتە دوبارەکرن دگەل ڕێگرتنێ ل هاڤێتنا ئاڤێ. لێ هەکە زەلامی ب ئێکجاری ڕەقبوونا خۆ ژ دەستدا، نابیت ئەو خۆ ژ هەڤژینا خۆ تۆرە بکەت یان ژێ شەرم بکەت بەلکۆ ئەو یێ بەردەوام بیت ل سەر یاریکرنێ دگەل هەڤژینا خۆ و وێ هەمبێز بکەت هەتاکو جارەکا دی ئەندامێ وی ڕەق د بیتە ڤە.

3. خۆ ڕزگارکرن ژ هزروبیرێن نەرێنی

سەرەڕای وان بزاڤێن بەردەوام ژبۆ نەهێلانا دوودلی و ترس و خەموکیێ و دەست ب سەرداگرتنا هەستا ترسکرنێ ژ نەسەرکەفتنێ، لێ دگەل هندێ ژی زەلام دێ بەردەوام هزرێن هندێ کەت هەکە پشتی ڤێ چەندێ هەمیێ ژی ئەو هەر نەشیا کریارا سێکسی ب دروستاهی ئەنجام بدەت، هەلبەت ئەڤ هزروبیرێن نەرێنی ژی هێزا وی یا سێکسی لاوازتر لێ دکەن. ل ڤێرێ ل سەر زەلامی یا پێدڤیە ئەو هزرا خۆ بدانیتە سەر لەشێ خۆ نەك هزروبیرێن خۆ و ب چ ڕەنگان یێ دوودل یان ڕەش بین نەبیت.

4. خوّ ڕزگارکرن ژ هەستکرن ب گونەهێ

گەلەك جاران زەلاّم هزر دکەت دەمێ ئەو یێ سەرکەفتی نەبیت د کریارا سێکسی دا ئەو دێ دلێ هەڤژینا خوّ شکێنیت، لەوڕا ل ڤێرێ دێ زەلاّم هەست ب گونەهێ کەت و هزرکەت وی ژیانا کەسەکا دی ژی یا نەخوّش کری.

ل شوینا زەلاّم هزریت خوّ د چارەسەریا ئاریشەیا خوّ دا بکەت ب ئێکجاری دێ بێ هیڤی بیت و ئەڤ هەستکرنا وی ب گونەهی دێ ئاریشەیا وی مەزنتر لێ کەت. گەلەك یا پێدڤیە زەلاّم یێ ژ هندێ پشتڕاست بیت کو هەڤژینا وی گەلەك حەز ژ وی دکەت و دهەمی کاودانان دا یا دگەل وی و مانا وێ دگەل زەلاّمی ب ئەنجامدانا کریارا سێکسی ڤە یا گرێدایی نینە.

5. دوبارە ئەنجامدانا کریارا سێکسی

پشتی زەلاّم باوەریا خوّ ب شیانێن خوّ یێن سێکسی دزڤڕینیت و ئەندامێ وی یێ سێکسی ب شێوەیەکێ باش ڕەق دبیت، ئەو دشێت پشتی هینگێ ب شێوەیەکێ سەرکەفتی دوبارە کریارا سێکسی ئەنجام بدەت. ئەڤ سەربوّرا وی یا ئێکێ پشتی وەرگرتنا چارەسەریێ دێ سەربوّرەکا گەلەك گرنك و بریاردەر بیت ل سەر هندێ کو زەلاّم یێ بەردەوام بیت.

بەشێ سێزدێ:

بەربەلاڤترین ئاریشەیێن سێکسی ل دەڤ ژن و مێران

بۆچی ژن تووشی ساڕاتیا سێکسی دبیت؟

ساڕاتیا سێکسی ئێکە ژ ئاریشەیێن هەرە بەربەلاڤ ل دەڤ ژنان کو مەرەم ژێ ئەوە ژن نەشێن خۆشیێ ژ کریارا سێکسی وەربگریت دەمێ هەستێن وێ دهێنە ئازراندن یان دگەل زەلامی دنڤیت.

ژ لایێ فسیولوژی ڤە، دەمێ ژن تووشی ساڕاتیا سێکسی دبیت، بۆرییێن وێ یێن خوینێ ب شێوەیەکێ دروست خوینێ ناگەهینە ئەندامێن وێ یێن زانی و چ خاڤبوون و ڕەقبوون د زەڤلەکێن وێدا ڕوینادەت، لەوڕا دبیت ب تنێ ئەو ب شێوەیەکێ کێم و بچویك هەست ب ئازراندنا سێکسی بکەت.

چەندین فاکتەر دبنە ئەگەرێ پەیدابوونا ساڕاتیا سێکسی ل دەڤ ژنێ وەك فاکتەرێن دەروونی ب تایبەت دەمێ ژنێ هندەك ئاریشە دگەل هەڤژینی ێخۆ هەبن یان ژی هەست ب خەموکی و بێهن تەنگیێ بکەت.

هەردیسان فاکتەرێن جەستەیی و ئاستێ هۆرمونان ژی ڕۆلەکێ گرنك یێ دهەی د پەیدابوونا ڤێ ئاریشەیێ دا، چونکی د ماوێ دوگیانیێ دا ئاستێ هۆرمونێن مێیاتیێ دناڤ لەشێ ژنێ دا دهێنە گوهۆڕین و گەلەك جاران ئەڤ گوهۆڕینە دبنە ئەگەر هەستێن وێ تووشی لاوازیێ بن.

ژ لایەکێ دی ڤە، ئەو نەخۆشیێن ب ڕێکا کریارا سێکسی دهێنە ڤەگوهاستن و نەخۆشیا شەکرێ ژی دبنە ئەگەر کو تەڕاتیا ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ کێم ببیت و ئەڤ کێمبوونە دبیتە ئەگەر جۆرەکێ ساڕاتیا سێکسی ل دەڤ ژنێ پەیدا بیت .

هندەك جاران سەربۆرێن سێکسی یێن ب ئێش و ژان دبنە ئەگەر هێدی ژنێ حەز ل سەر کریارا سێکسی نەمینیت ب تایبەت دەمێ هەڤژینێ وێ ب شێوەیەکێ توند ڤێ کریارێ دگەل بکەت و وێ بئێشینیت یان ژی هندەك دۆخێن سێکسی یێن نەگونجایی و ب ئێش دگەل بکاربینیت.

گەلەك جاران زەلامی ژی ئەگەرە کو هەستێن سێکسی یێن ژنێ لاواز بن ب تایبەت دەمێ نەزانیت کا پێدڤی یێن ژنێ چنە یان پێزانینێن باش ل سەر ئەندامێن وێ یێن سێکسی نەبن و نەزانیت چەوا دێ ب دروستاهی سەرەدەریێ دگەل کەت، لەوڕا ل ڤێرێ یا

ژن رۆلەکێ ئەرێنی بگێریت و دگەل هەڤژینێ خۆ باخڤیت و بۆ دیار بکەت کا ئەو حەز ژ چ دکەت و دلێ وێ ب چ تشت یێ خۆشە.

گەلەك جاران دەمێ ئاریشەیا ساردیا سێکسی ل دەڤ ژنێ بۆ ماوەیەکێ درێژ بڤەکێشیت، ژن دێ هزرکەت کو ئەگەرێ ڤێ چەندێ زەلامێ وێ یە ب تایبەت دەمێ ژن پەیوەندیێن نەشەرعی دگەل زەلامەکێ دی گرێدەت و دەمێ دبینیت کو ئەو زەلام ب شێوەیەکێ باشتر ژ هەڤژینێ وێ یێ کریارا سێکسی دگەل ئەنجام ددەت.

لێ د ڕاستی ئەڤ چەندە هوسا نینە وەکو ژن هزر دکەت ژبەرکو دەمێ ژن پەیوەندیێن سێکسی دگەل زەلامەکێ دی گرێدەت ئەو ب خۆ بزاڤێ دکەت پتر خۆ جوان بکەت و پتر هندەك دۆخ و لڤینێن نوی دگەل وی زەلامی ئەنجامبدەت کو هەکە وان کاران بۆ هەڤژینێ خۆ ژی ئەنجامبدەت هەڤژینێ وێ ژی دێ باشتر سەرەدەریێ دگەل کەت.

بۆچی مرۆڤ دەستپەڕێ ئەنجام ددەت؟

دەستپەڕ ئەو کریارە دەمێ کچ یان کور بزاڤێ دکەت دەستێ خۆ بکەتە ئەندامێن خۆ یێن سێکسی و هزر و بیر و خەیاڵێن خۆ بکاربینیت هەتا د گەهیتە ئۆرگازمێ و خۆ ب دوماهی دئینیت. دەستپەڕ تا ڕادەیەکی دبیتە ئەگەرێ ئارامبوونا لەشی ب تایبەت هەکە ب شێوەیەکێ کێم بهێـە ئەنجامدان چ مەترسی ل سەر ژیانا وی کەسی نینە.

ئاڤا زەلامی ئەگەر نەهێـتە بکارئینان ئێدی چ بهایێ خۆ نینە، لەوڕا دێ مینتە دناڤ ڤەرێژێن وی دا و ئەگەر خۆ بهێتە هاڤیتن ژی ئێدی لەش دێ شێت هندەکا نوی دروست کەت، لەوڕا ئەنجامدانا دەستپەڕێ ب تایبەت ل دەڤ گەنجان دبیتە ئەگەر ڤەرێژێن وێ یێن سێکسی بەردەوام کارێ خۆ بکەن و د چالاك بن.

گومان تێدا نینە هەر تشتێ زێدەهی تێدا بهێتە کرن دێ زیانان گەهینتە مرۆڤی، لەوڕا زێدە ئەنجامدانا دەستپەڕێ ژی زیانێ دگەهینتە لەشێ مرۆڤی و مێشکی مرۆڤی دواستینیت، چونکی ئەندامێن سێکسی یێن مرۆڤی پشتی هەر کریارەکا سێکسی یان دەستپەڕەکێ پێدڤی ب وەختی هەیە داکو بێهنا خۆ ڤەدەن و پاشی دەست ب چالاکیێن خۆ بکەنەڤە.

لێ ئەگەر کەسەك ڤی ماوێ بێهنڤەدانێ نەدەتە ئەندامێن خۆ ل وی دەمی لەشی وی دێ تووشی واستیانەکا مەزن بیت، ژبەرکو ئەندامدانا دوو دەستپەرێن ل دویڤ ئێك یان ماوەیەکێ کێم دناڤبەرا وان دا هەبیت، هەروەکی هندێ یە ئەو کەس نێزیکی (15) کیلومەتران برێڤەچووی.

دەستپەڕ ل دەڤ ڕەگەزێ نێر ئەوە دەمێ کور ب دەستێ خۆ ئەندامێ خۆ یێ سێکسی دپەرخینیت و دبەرا هزرێن خۆ د هندەك ئاشوپێن سێکسی دا دکەت یان ژی ب شێوەیەکێ ڕاستەخۆ تەماشەی هندەك وێنە و ڤیدیوییێن پۆرنوگرافی دکەت هەتا دگەهیتە ئورگازمێ و ئاڤا خۆ دهاڤێژیت.

ل دەڤ کچان ژی دەستەر ب هەمان شێوەیە کو کچ دەستێ خۆ دکەتە ئەندامێن خۆ یێن سێکسی و د بەرا هزرێن خۆ د هندەك دیمەنێن سێکسی دا دکەت، لێ دبیت هندەك کچێن دی ب تنێ دەستێ خۆ بکەنە سنگێ خۆ و خۆشیێ ژ ڤی چەندێ وەربگرن.

کاودانێ ب مەترسی ئەوە دەمێ کچ بزاڤێ دکەت ب ڕێکا هندەك کەلوپەلان دەستەپەرێ ئەنجامبدەت ژبەرکو دەمێ ئەڤ ڤان کەلوپەلان نێزیکی ئەندامێ خۆ یێ سێکسی دکەت دویر نینە کونترۆلا خۆ ژ دەستبدەت و ئەڤ کەلوپەلە ببیتە ئەگەرێ دڕاندنا پەردا وێ یا کچینیێ.

هەژی گوتنێ یە کو جوداهیەکا مەزن دناڤبەرا کریارا سێکسی و دەستپەڕێ دا یا هەی ژبەرکو ل دەمێ ئەنجامدانا کریارا سێکسی هەست و سوزێن مرۆڤی کار دکەن، لێ ل دەمێ دەستپەڕێ مێشکێ مرۆڤی گەلەك دواستییێت ژبەرکو مرۆڤ گەلەك هزرێن خۆ د دیمەنێن سێکسی دا دکەت.

زیانێن دەستپەڕێ بۆ مرۆڤی چنە؟

ب شێوەیەکێ گشتی ئەم دشێین زیانێن دەستپەڕێ د چەند خاڵەکان دا دیار بکەین:

1. هیبوون ل سەر دەستەپرێ

دەمێ کەسەك بەردەوام خۆ ب ڕێکا دەستەپەرێ دگەهینتە ئورگازمێ، ئەڤ چەندە دێ بیتە ئەگەر ئەو ل سەر ڤی کارێ خۆ یێ بەردەوام بیت و فێرببیتە ڤی کاری تا وی ڕادەی خۆ هەکە ژیانا هەڤژینیێ ژی پێکبینیت، ئێدی خۆشیێ ژ هەڤژینا خۆ نەبینیت بەلکۆ ب

تنێ ب ڕێکا دەستپەڕێ بگەهیتە خۆشیا وی دڤێت، هەلبەت ل ڤێرێ دویر نینە ئەو تووشی چەندین ئاریشەیێن خێزانی و جڤاکی ژی بیت ژبەر ڤێ ڕەفتارا وی.

2. زیانێن دەستەپرێ ل سەر ساخلەمیا لەشی:

ئەنجامدانا دەستپەڕێ ب شێوەیەکێ بەردەوام چەندین ئاریشەیێن ساخلەمیێ ل پشت خۆ دهێلیت وەك وەرمتنا ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی و سۆربوونا پیستێ وی، هەردیسان وەریانا و پرچێ و کێمبوونا کێشا لەشێ مرۆڤی، ژبەرکو بۆ هەر جارەکا دەستپەڕێ لەشێ مرۆڤی تێهنەکا مەزن دمەزێخیت. ل دەڤ هندەك کەسان ژی دەستەپر دبیتە ئەگەرێ تووشبونا وان ب هندەك ئاریشە یان نەخۆشییان د کۆئەندامێ وان یێ زانێ دا و ب تایبەت ل دەمێ میزتنێ زێدەبارێ وەستاندنا مێشکی و ژ دەستدانا بیردانکێ.

3. زیانێن دەستەپرێ ل سەر ساخلەمیا دەروونی:

زیانێن دەستپەڕێ ل سەر ساخلەمیا دەروونی یا مرۆڤی گەلەك پتڕن ژ زیانێن وێ ژبۆ سەر لەشێ مرۆڤ ژبەرکو دەستپەڕ دبیتە ئەگەر مرۆڤ هەست ب گونەهـ و بێزاری و بێهن تەنگی و خەموکی و ترس و نیگەرانی و چەندین کاودانێن دی یێن دەروونی بکەت.

دەستەپر ب چ ڕەنگان نابیتە ئەگەرێ تێربوونا مرۆڤی یان گەهشتنا ئورگازمێ، بەلکۆ ب تنێ ڕێکەکە کور بکاردئینن ژبۆ ڤالاکرنا بەرهەمێ ڤەرێژێن خۆ یێن سێکسی لێ کریارا سێکسی دبیتە ئەگەرێ لێکگوهۆڕینا هەست و سوزان و گەهشتنا ئورگازما ڕاستەڤینە. ژبەرکو ل دەمێ دەستپەرێ نەك لەش بەلکۆ دەروونێ مرۆڤی ژی دگەل یێ پشکدارە.

چەوا دێ ئەنجامدانا دەستەپەرێ کێم کەی یان نەهێلی؟

ئێکەم پێنگاڤ ژبۆ کێمکرنا دەستپەڕێ یان ئەنجامنەدانا وێ ئەوە مرۆڤ بزاڤێ بکەت دەمێ خۆ یێ ڤالا ب تشتێن مفا ڤە بورینیت، وەك ئەنجامدانا وەرزشی و خواندنا پەرتۆکان و دەرکەفتن دگەل هەڤالان یان هەر کارەکێ دی یێ ب مفا خۆ نەهێلیت مرۆڤ بمینتە ب تنێ و هزرێن خۆ د ئاشوپێن سێکسی دا بکەت دەمێ دمینتە ب تنێ و ل جهێن

تارێ و بێدەنگ. هەردیسان یا باشتر ئەوە مرۆڤی نەچیتە سەر جهێن خۆ یێن نڤستنێ هەتا باش نەواستییێت و خەو بهێتە سەر چاڤێن وی، چونکی ئەگەر هێشتا مرۆڤ یێ چالاك بیت و بچیتە سەر جهێ خۆ دێ نەچاربیت هزرا خۆ د هندەك دیمەنێن سێکسی دا بکەت و دەستەپەرێ ئەنجام بدەت.

ئێك ژ خالێن دی یێن هەرە گرنگ ئەوە مرۆڤ خۆ دویر بێخیت ژ بەرێخۆدانا وێنە و فلمێن پۆرنوگرافی و سێکسی ژبەرکو دیتنا ڤان دیمەنان هەر ئێکسەر دێ مێشکی مرۆڤی مژویل کەن و مرۆڤی نەچار کەن دەستپەرێ ئەنجام بدەت.

ئاریشەیا زۆی هاڤێتنێ ل دەڤ زەلامی چیە؟

ئاریشەیا زوی هاڤێتنا ئاڤێ ئێکە ژ بەربەلاڤترین ئاریشەیان دناڤ زەلامان دا کو تێدا زەلام نەشێت کونترۆلێ ل سەر هاڤێتنا ئاڤا خۆ بکەت دەمێ کریارا سێکسی ئەنجامددەت، لەورا د ماوەیەکێ گەلەك کورت و بلەز دا زەلام دگەهیتە گوپیتکا خۆشیا سێکسی و ئورگازمێ و ئاڤا خۆ د هاڤێژیت.

شیانێن زەلامی ژبۆ کونترۆلکرنا لەزاتیا هاڤێتنا ئاڤێ دهێنە هەژمارتن ئێك ژ کارێن گرنگ یێن پەیوەندی ب شیانێن وی یێن سێکسی و ئەنجامدانا یاری و دەستلێدان و باوەشگرتنێ ڤە هەیە.

یا خۆیایە هەر کریارەکا سێکسی یا سەرکەفتی پێدڤیە بەری هینگێ ب هندەك لڤینێن رۆمانسی و دەستلێدانێ دەستپێبکەت هەتا ئێدی هێدی هەستێن هەردووکان دئازریێن، د ڤی ماوەی دا ژن و مێر دشێن ماوەیەکێ درێژتر و خۆشتر ژ کریارا سێکسی وەربگرن و هەر ئێك دێ ئاشنایی هندێ بیت کا لایەنێ بەرامبەر پێدڤی ب چ هەیە و حەز ژ چ دکەت، لێ ئاریشەیا زوی هاڤێتنێ دبیتە رێك ل هەمبەر ڤێ چەندێ.

ئەز زەلامی ئاریشەیا زوی هاڤێنی هەی بەردەوام گازندان ژ شیانێن خۆ یێن سێکسی و پەیوەندیا خۆ دگەل هەڤژینا خۆ دکەت ژبەرکو ئەڤ ئاریشە ئەگەر نەهێتە چارەسەکرن رەنگە ببیتە ئەگەرێ ژناڤبرنا هەمی لایەنێن مرۆڤایەتی و دلینی و سێکسی دناڤبەرا ژن و مێران دا و ئێدی چ رامان ژبۆ ژیانا وان یا هەڤژینیێ نامینیت.

گەلەك جاران ژن ب تایبەت دەمێ هێشتا د ژیەكێ بچویك دا بیت و هەڤژینیا وان یا نوی بیت ڕەنگە ئەوێ پێزانین ل سەر ئاریشەیا هەڤژینێ خۆ نەبن، لەوڕا دێ هزر كەت كو ئەو ب دلێ هەڤژینێ خۆ نینە و زەلاٚمێ وێ چ هەستێن ڤیان و حەز ژێكرنێ ل بەرامبەر وێ نینن، لەوڕا هەر زوی بزاڤێ دكەت خۆ ب دوماهیك بینیت و ئەڤ ئاریشە رۆژ بۆ رۆژێ دێ مەزنتر لێ هێت ئەگەر هەردوو لایەن خۆ بێدەنگ بكەن و هاریكاریا ئێك و دوو نەكەن ژبۆ چارەسەركرنا ڤێ ئاریشەیێ.

ژ لایەكێ دی ڤە، هندەك ژن یێن هەین ب شێوەیەكێ جوان سەرەدەیێ دگەل ڤێ ئاریشەیا هەڤژینێ خۆ دكەت ئەوژی ب ڕێكا هندێ كو ل دەستپێكا چوونا وان بۆ سەر تەختێ نڤستنێ دێ هەڤژینێ خۆ ب هندەك یارییێن رۆمانسی ڤە مژویل كەت و دێ پشتەڤانیا وی كەت كو دەستێ خۆ بكەتە ئەندامێن وی یێن سێكسی ژ پێخەمەت ماوێ كریارا وان درێژتر لێ بهێت.

هەلبەت ئەڤ چەندە دبیتە جهێ دلخۆشیا زەلاٚمی ژی ژبەركو هەڤژینا وی ماوەیەكێ درێژتر بۆ وی تەرخان دكەت و دهەمان دەم دا ل شوینا هەڤژینا وی گازندەیان ژێ بكەت و خۆ ژێ سل بكەت دێ هاریكاریا وی كەت.

ئەگەرێن پەیدابوونا ئاریشەیا زوی هاڤێتنی ل دەڤ زەلاٚمی چنە؟

1. ئەگەرێن جەستەیی:

دەمێ زەلاٚم ژ نیشكەكێ ڤە تووشی ئاریشەیا زوی هاڤێتنێ دبیت كو بەری هینگێ كەسەكێ سروشتی بوو و چ ئاریشە نەبوون، ئەڤ چەندە هندێ د گەهینیت كو دویر نینە ئاریشەیەك دناڤ لەشێ وی دا هەبیت یان ئەو تووشی نەخۆشیەكێ بیت. هندەك جاران ئەو نەخۆشییێن تووشی سیستەمێ زانێ یان بۆرییێن میزێ دبن دەست دگەل ڤێ چەندێ هەبیت ب تایبەت بەشێن پشتێ یێن ڤی سیستەمی وەك ڤەڕێژا پرۆستاتێ و ئاریشەیێن وێ.

هەردیسان ئەگەر زەلاٚمی هەستكرن ل دەمێ چوونا دەستنڤێژا زراڤ و یا ستویر ژ دەست دا، ئەڤ چەندە بەلگەیەكێ بهێزە ل سەر هندێ كو بۆرییێن خوینێ یێن دكەڤنە دەڤەرا سیستەمێ زانێ خوین باش ناگەهیتێ و ئەوژی ژ لایێ خۆ ڤە دێ ببنە ئەگەر كو

زەلاٚم زوی ئاڤا خۆ ب هاڤێژیت و کونترۆلێ ل سەر نەکەت. هەردیسان هندەك جاران ئەڤ چەندە بۆ هەبوونا ئاریشەکێ د تورا دەمارێن برِبرِا پشتێ ژی دا دزڤرِیت.

2. ئەگەرێن دەروونی:

ئاریشەیا زوی هاڤێتنێ پەیوەندیەکا راستەخۆ دگەل کاودانێ دەروونی یێ مرۆڤی هەیە. فرویدی دبێژیت ئەو زەلاٚمێ ئەڤ ئاریشە هەی د مێشکێ خۆ یێ ڤەشارتی دا هندەك هەستێن سادیزمی یێن بهێز بەرامبەر ژنێ یێن هەین و ب ڤێ رەنگی بیی کو مەرەما زەلاٚمی ئەو بیت دێ ژنێ ئێشینیت و هەستێن وێ بریندار کەت و تووشی بێزارییێ کەت.

ترسا زەلاٚمی ژ ئەنجامدانا کریارا سێکسی یان ترسا وی ژ هندێ نەکو ئەندامێ وی یێ سێکسی زویکا رەقبوونا خۆ ژ دەستبدەت زەلاٚمی پاڵددەت ئاڤا خۆ زوی بهاڤێژت، هەردیسان هەبوونا گەلەك پەیوەندیێن سێکسی بەری ژیانا هەڤژینییێ د هندەك کاودانێن نەئارام و ب ترس دا وەل زەلاٚمی دکەن کو بەردەوام زیکا خۆ ب دوماهی بینیت، لەورا دەمێ دچیتە د ژیانا هەڤژینییێ دا ئێکی یێ فێری ڤێ چەندێ بووی و نەشێت کونترۆلێ ل سەر خۆ بکەت. ژ لایەکێ دی ڤە ئەو زارۆکێن دناڤ هندەك کاودانێن نەخۆش و ژینگەهەکا پرِی شەر و کێشە دناڤبەرا دایك و باب وی دا هەین مەزن دبیت، ئەڤ چەندە کارتێکرنێ دکەتە سەر مێشکی وی و وەلێ دکەت ببیتە کەسەکێ تۆرە و ب رەقی سەرەدەرییێ دگەل هەمی تشتان بکەت.

چەوا دێ ئاریشەیا زوی هاڤێتنێ چارەسەر کەین؟

هەر دەمێ زەلاٚمی هەستپێکر کو ئاریشە زوی هاڤێتنێ ل دەڤ یا پەیدابووی و رۆژ بۆ رۆژێ ئەڤ ئاریشە مەزنتر لێ دهێت، پێدڤیە سەرەدانا نوشدارەکێ تایبەتمەند بکەت داکو رێیەکا چارەسەرییێ یا گونجایی بۆ وی دەست نیشان بکەت. پترِیا جاران رِێکێن چارەسەرکرنا ئاریشەیا زوی هاڤێتنێ ئەڤێن ل خوارێ ب خۆ ڤە دگریت:

- بکارئینانا دەرمانێن تایبەت ژبۆ ئاریشەیا زوی هاڤێتنێ.
- بکارئینانا کوندومان، ژبەرکو ئەڤ کوندومە تا رادەیەکی د بنە ئەگەرێ کێمبوونا هەستکرن ب حەزا سێکسی ل دەڤ زەلاٚمی.

- گوهۆڕینا دۆخێن سێکسی چونکی هندەك دۆخ یێن هەین زەلاّم پتر دشێت کونترۆلێ ل سەر خۆ بکەت، ب تایبەت ل وی دوخی دەمێ ئەو یێ خۆ درێژکری بیت.
- بکارئینانا هندك جۆرێن کریم و بەخەیان کو ل دەرمانخانەیان هەیە، ئەڤ دەرمانە وەکی ماددەیەکێ بێهوشکەرن ناهێلیت زوی ئاڤ دەرکەڤیت.
- بکارئینانا دەرمانێن دژی دوودلی و خەموکی و بێزاریێ ئەگەر کاودان و ئەگەرێ ئاریشەیێ ژبەر هندەك کاودانێن دەروونی بیت.

ئێك ژ ناڤدارترین رێك پراکتیکی یێن چارەسەرکرنا ئاریشەیا زوی هاڤێتنێ رێکا "ماستەرز و جونسون"ی یە. د ڤێ رێکێ دا دێ ژن هاریکاریا زەلاّمێ خۆ کەت هەتا ئەندامی وی سێکسی رەق دبیت و دەمێ زەلاّم نێزیك دبیت کو ئاڤا خۆ بهاڤێژیت ژن دێ دەستێ خۆ دانتە سەر سەرێ ئەندامێ وی یێ سێکسی بۆ ماوێ سێ هەتا چوار چرکان کو ماوەیەکێ باشە هەتا هاڤێتن ڕوینەدەت. ئەڤ کریارا چەند جارەکان دێ هێتە دوبارکرن بەری کریارا ئێخستنە دناڤ دا و پشتی هینگێ زەلاّم دێ شێت هەتا ماوێ (15) خۆلەکان ژی کونترۆلێ ل سەر هاڤێتنا ئاڤا خۆ کەت.

د ڤەکۆلینەکێ دا کو ڤان هەردوو هەڤژینان ل سەر (186) زەلاّمێن ئەڤ ئاریشەی هەی، د ئەنجام دا دیاربوو کو ڤێ رێکێ کاریگەریەکا باش هەبوو و (98٪) ژ زەلاّمان شیان مفای ژێ وەربگرن.

نەخۆشیێن پرۆستاتێ تا چ رادە کارتێکرنێ دکەتە سەر کریارا سێکسی؟

ڤەرێژا پرۆستاتێ رۆلەکێ زیندی و گرنگ هەیە دناڤ سیستەمێ زانێ یێ زەلاّمی دا ژبەرکو نێزیکی (30٪) ژ پێکهاتنا ئاڤا زەلاّمی دروست دکەت. ئەڤ ڤەرێژە کەرەستەیەکێ روهن و شل دروست دکەت کو یێ بێ رەنگە و بەهرا پتر ژێ ئاڤە زێدەباری ئەنزیم و پرۆتین و ماددێن خۆراکی و دوهنی و کولیسترۆل و هژمارەکا مەزن یا کانزایان و پرۆستاگلاندینی. ژبەرکو دناڤ ڤی کەرەستێ روهن دا برەکا باش یا کەرەستێ پرۆستاگلاندینی یێ هەی، ئەڤ کەرەستەیە رادبیت ب فرەهکرنا ملێ مالبچویکی ل دەڤ ژنێ و ب ڤێ چەندێ رێکێ ل هەمبەر تۆڤێ زەلاّمی ڤەدکەت ب سانەهی بگەهنە دناڤ مالبچویکێ

ژنێ دا. هەردیسان رۆلەکێ گرنگ هەیە د کریارا ڕەقبوون و هاڤێتنێ دا ئەوژی ب ڕێکا چالاکرنا زەڤلەکێن دکەڤنە دەڤەرا سیستەمێ زانی و بۆرییێن خوینێ.

ژ لایەکێ دی ڤە ڤەرێژا پرۆستاتێ ئەنداما ئێکانەیە ڕادبیت ب دروستکرنا کانزایێ توتیایێ، لێ هەتا نوکە فرمانێ سەرەکی یێ ڤی کانزایی دناڤ ئاڤا زەلامی دا نەهاتیە دیارکرن لێ ڕەنگە پەیوەندی ب شیانێن سێکسی یێن زەلامی یان کریارا پیتاندنێ هێکێ ڤە هەبیت.

سێ جۆرێن نەخۆشیان تووشی ڤەرێژا پرۆستاتێ دبیت ئەوژی هەودانێن پرۆستاتێ یێن دژوار و درێژخایەن، وەرمتنا ڤەرێژا پرۆستاتێ و پەنجەشێرا پرۆستاتێ. هەلبەت هەر ئێك ژ ڤان نەخۆشیان تا ڕادەیەکی کاریگەری ل سەر شیانێن سێکسی یێن زەلامی هەنە.

لێ ئەرێ کا ڕاکرنا ڤەرێژا پرۆستاتێ ب شێوەیەکێ تەمام دبیتە ئەگەرێ ڕەقنەبوونا ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی یان کێمبوونا شیانێن وی، ئەم دشێن بێژین کو بەرسڤ تا ڕادەیەکی نەخێرە، ژبەرکو ڤەرێژا پرۆستاتێ چ پەیوەندییێن ڕاستەوخۆ ب ڕەقبوونا ئەندامێ زەلامی ڤە نینە ژبەر هندێ ڕاکرنا وێ ب ڕێکا نشتەرگەری نابیتە ئەگەر زەلام هێز و شیانێن خۆ یێن سێکسی ژ دەست بدەت.

پەیدابوونا هەر ئاریشەکێ یان نەخۆشیەکێ د ڤێ ڤەرێژێ دا یان ڕاکرنا وێ ب ئێکجاری، کاریگەریەکا مەزن یا هەی ل سەر کریارا پیتاندنێ و بەرهەم ئینانا زارۆکان ژبەرکو ئەڤ ڤەرێژە ماددەیەکێ شل یێ پڕی کەرەستەیێن خۆراکی بەرهەم دئینیت و ئەو تۆڤێ ژ لایێ گونان ڤە دهێتە دروستکرن ب هاریکاریا ڤان کەرەستەیان دشێن بژین.

هندەك جاران ڕاکرنا ڤەرێژا پرۆستانێ کو پتریا جاران ب ڕێکا کەنالێ میزێ ب ئامیرێ ژ لایێ نوشداری ڤە دهێتە ڕاکرن، دویر نینە ببیتە ئەگەرێ لاوازیا سێکسی ب پلەیێن جودا جودا هەتا وی ڕادەی کو ب ئێکجاری زەلام تووشی لاوازیێ بیت، ژبەکو ئەو دەمارێن کونترۆلێ ل سەر ڕەقبوونا ئەندامێ زەلامی دکەت دبێژنێ دەمارێن کارڤینوسی و د ب درێژاهیا وێ پەردێ درێژ دبن یێن هەردوو لایێن بنی و رەخێن ڤەرێژا پرۆستاتێ د نخێڤیت.

ل دەمێ ڕاکرنا ڤێ ڤەرێژێ هەر ئاریشەکا بێ دەستی یا تووشی ڤان دەماران بیت دێ بیتە ئەگەر زەلام تووشی لاوازیا سێکسی بیت ژبەرکو ب چ ڕەنگان ئەڤ دەمارە چاك نابنە ڤە وەکی بەرێ. ئانکو ئەم دشێن ب کورتی بێژین ڕاکرنا ڤەرێژا پرۆستاتێ نابیتە

ئەگەرێ لاوازیا سێکسی ل دەڤ زەلامی لێ رێکا راکرنا وێ یا شاش و بێ دەستی دویر نینە ببیتە ئەگەرێ پەیدابوونا ڤێ لاوازیێ.

چەوا دێ ڤەرێژا خۆ یا پرۆستاتێ پارێزی؟

پاراستن باشترە ژ چارەسەرکرنێ. ژبەر ڤێ چەندێ ژی یا پێدڤیە زەلام گرنگیەکا باش ب گشت ئەندامێن خۆ یێن سێکسی بدەت ب تایبەت ڤەرێژا پرۆستاتێ داکو تووشی چ نەخۆشیان نەبیت و ل دوماهیێ نەچار نەبیت ب رێکا نشتەرگەریێ ڤێ ڤەرێژێ راکەت.

ل ڤێرێ ئەم دێ هندەك شیرەتان دیار کەین ژبۆ پاراستنا ڤەرێژا پرۆستاتێ:

- گرنگیدان ب ئەنجامدانا وەرزشێ ب شێوەیەکێ رێکخستی. باشترین وەرزش ژی غاردان و ب رێڤەچوون ب شێوەیەکێ رۆژانە بۆ ماوەیەکی کێمتر نەبیت ژ نیڤ دەمژمێرێ.
- خۆ دویرکرن ژ گشت کەرەستەیێن بێهوشکەر و کحولی و ئەڤیون و هیروینی.
- خۆ دویرکرن ژ زێدە ئەنجامدانا کریارا سێکسی.
- خۆ دویرکرن ژ درێژکرنا دەمێ ئازراندنا بەری کریارا سێکسی.
- بکارنەئینانا وان درەمانێن دبنە ئەگەرێ چالاککرنا شیانێن سێکسی یێن مرۆڤی ب تایبەت هۆرمونان بێی شیرەتێن نوشدارێ تایبەتمەند.
- بکارنەئینانا چ دەرمانان بێی وەرگرتنا شیرەتێن نوشدارێ تایبەتمەند.
- خۆ دویرکرن ژ وان کەرەستە و پێکهاتەیێن ب مەرەمان بهێزکرنا چالاکیێن سێکسی ژ لایێ کەسێن نەبسپور ڤە دهێنە دروستکرن و ل بازاری دهێنە فرۆتن.
- سەرەدانا نوشدارێ تایبەتمەند بکە هەر دەمێ تە هەست ب نەخۆشیەك یان ئاریشەکێ د سیستەمێ زانێ دا کر.

بەشێ چواردێ:

ژیانا سێکسی پشتی ژیێ پێنجی سالیێ

ژیانا سێكسی یا زەلامی پشتی ژیێ پێنجی سالێێ دێ یا چەوا بیت؟

دەمێ ژیێ زەلامی دگەهیتە نێزیكی پێنجی سالان ئێدی هێدی هێدی ڤەرێژێن وی یێن سێكسی تووشی سستبوونێ دبن، هەردیسان هەردوو گونێن ویژی د كارێ خۆ دا تووشی سستیێ دبن و ئێدی وەكی بەرێ ب شێوەیەكێ چالاك كارێ خۆ ناكەن و هۆرمون و تۆڤی گەلەكێ دروست ناكەن، لەورا پشتی ڤی ژی ئێدی زەلام گەلەك زیندی و چالاكیێن خۆ یێن سێكسی ژ دەست ددەت.

پشتی زەلام دگەهیتە ژیێ پێنجی سالێێ پێدڤیە گرنگیەكا تایبەت بدەتە ساخلەمیا خۆ ب تایبەت ساخلەمیا خۆ یا سێكسی داكو بشێت بەردەوام خۆشیێ ژ كریارا سێكسی وەربگریت. زانستێ پزیشكی یێ سەردەوام زەلامان ژیێ وان ژ پێنجی سالێێ بوری شیرەت دكەت كو ئەو هێز و شیانێن خۆیێن سێكسی ب شێوەیەكێ دروست بكاربینیت و زێدەروییێ تێدا نەكەت ژبەركو ب ڤێ رێكێ ئەو دێ شێت زینداتیا خانەیێن گونان و چالاكیێن وان پارێزیت و دێ بیتە ئەگەر ئەندامێن وی یێن سێكسی زویكا تووشی قورمچین و ژ كاركەفتنێ نەبن یان ژی رەقبوونا خۆ ژدەست نەدەت.

دگەل هندێ ژی نابیت زەلام ب ئێكجاری خۆ ژ ڤی چەندێ دویر بكەن، چونكی سروشتێ لەشێ مە مرۆڤا یێ هوسایە هەر ئەندامەكێ تو بكارنەئینی ئەو ئەندامێ لەشی زوی دێ تووشی قورمچینێ بیت و زیندیا خۆ ژدەست دەت و زوی دێ پیر بیت.

كریارا سێكسی ل دەڤ مرۆڤی چ وەخت و ژیێن دەستنیشانكری نینن كو لێ ب دوماهی بهێت، لەورا هەر چەند زەلام پاراستنێ ل سەر ساخلەمیا لەشێ بكەت و هەر چەند یێ ناڤنجی بیت د كریارا سێكسی دا، دێ چالاكیێن وی یێن سێكسی بۆ ماوەیەكێ درێژتر ڤەكێشن.

ژیانا سێكسی یا ژنێ پشتی ژیێ پێنجی سالێێ دێ یا چەوا بیت؟

دەمێ ژن ژی دگەهیتە ژیێ پێنجی سالێێ، ئەندامێن وێ یێن سێكسی ژی تووشی تێكچوون و یان قورمچینێ دبن و زەڤلەكێن وان ژی باش وەكی بەرێ خۆ ناكەن زێدەباری كێمبوونا وان كەرەستەیێن شل یێن دبوینە ئەگەرێ پەیداكرنا ژینگەها تەڕ و شل ل دەمێ كریارا ئێخستنە دناڤ دا، ژبەر هندێ ئێدی پیچەكێ ل سەر هەردوو هەڤژینان دێ یا ب

زەحمەت دەمێ ئەو کریارا سێکسی ئەنجام ددەن. دگەل مەزنبوونا ژنێ، ئاستێ هۆرمونێ ئەستروجین دناڤ لەشێ وێ دا دێ کێم بیت ب تایبەت پشتی ژیێ بێهیڤی بوونێ ئێدی دیوارێن ناڤخۆیی یێن ئەندامێ وێ یێ سێکسی دێ لاواز بن و ستویراتیا وان دێ کێم بیت و نازکیا خۆ دێ ژ دەستدەت. ئەڤ دیوارە تایبەتمەندیا نەرمبوون و فرەهبوونێ ژی دێ ژ دەستدەت و ئێدی ڤەبارێ وی ژ لایێ فرەهی و درێژاهیێ ڤە دێ جێگیر بیت، لێ سەرەڕای ڤان گوهۆڕینان هەمیان ژی هێشتا ئەڤ ئەندامە دێ شێت ب شێوەیەکێ باش پێشوزاییێ ل ئەندامێ سێکسی یێ زەلامی کەت.

هەروەسا پشتی ژیێ پێنجی سالیێ ئێدی مالبچویکێ ژنێ ژی دێ بچویك بیت و دیوارێن وی یێن ناڤدا دێ قورمچن، کەنالێ فالۆپ ژی دێ کورت و بچویك بیت و ئەو خانەیێن ب سەرێ وێڤە یێن پێشوازیا هێکێ د کری نامینن و ئەو لڤینا بەری هینگێ هەی ژبۆ پالدانا هێکێ بۆ ناڤ مالبچویکی دێ ڕاوەستیت. هێکدان ژی پشتی فرمانێ وێ ب دوماهی دهێت ژبەرهەم ئینانا هۆرمونێن سێکسی دێ ڤەبارێ وی بچویك بیت و بیتە تەنەکێ ڕەق یێ بێ چالاکی. ژبەرکو ژن پشتی مەزن دبیت ئەندامێ وێ یێ سێکسی وەکی بەری یێ تەڕ نابیت، لێ ل ڤێرێ چەندین ڕێکێن دی هەنە ژپێخەمەت نەهێلانا وێ ئێشانێ یا ل دەمێ ئەنجامدانا کریارا سێکسی پەیدادبیت ئەوژی بکارئینانا کریمێن تەرکرنێ یێن دەستکرد. ل ڤێژێ ئەڤ کریمە دێ هێتە دانان ل سەر ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ و زەلام ژی دشێت بکاربینیت، لێ باشترە دگەل وێ زەیت ژی دگەل بهێتە کارئینان داکو ئەڤ ئەندامە تووشی پیسبوون و میکرۆبان نەبن.

ئەو ژنا تووشی ئاریشەیا هشکبوونا ئەندامێ سێکسی بووی پێدڤیە پتر ژ ژنەکا ئاسایی بەری کریارێ خۆ ب یاریێن رۆمانسی و دەستلێدانێ ڤە مژویل بکەن داکو دەلیڤەیەکا پتر بدەتە ئەندامێ خۆ کەرەستەیێن تەرکرنێ ب ڕێژیت بەری کریارا ئێخستنە د ناڤ دا. لێ دەمێ لەشێ وێ تووشی هشکبوونەکا توند بیت ئەو دشێت هۆرمونێ ئەستروجین بکاربینیت.

زەلاَم چەوا دێ سیستەمێ خۆ یێ زانێ پارێزیت؟

ئەندامێن سێکسی یێن زەلاَمی یێ دکەڤنە ژ درەڤە و کێم ئەندام دناڤ لەشێ وی دا هەنە، لەورا پاراستنا وی ژ ئەندامێن سێکسی یێن ژنێ ب سانەهیترە. ل ڤێرێ چەندین رێك یێن هەین کو پێدڤیە زەلاَم بکاربینن ژ پێخەمەت پاراستنا پاقژی و ساخلەمیا سیستەمێ خۆ یێ زانی، ئەوژی ئەڤەنە:

شویشتنا ئەندامێ خۆ یێ سێکسی ب ئاڤ و سابینێ ب شێوەیەکێ رۆژانە ژپێخەمەت نەهێلانا خۆە و میکرۆب و هەر تشتەکێ دی یێ پیس هەکە مابیتە پێڤە، ژبەرکو پاقژی باشترین رێکە کو ئەندامێن سێکسی یێن مرۆڤی ژ هەمی نەخۆشیان د دویربن، هەردیسان گرنگیەکا تایبەت ب جلوبەرگێن ناڤخۆیی بهێتە دانان.

ژبەرکو کەنالێ میزێ ل دەڤ زەلاَمی درێژترە ژ یێ ژنێ، لەورا هندەك چیکێن میزێ د مینە ب رێکێ ڤە و پشتی زەلاَم ژ کریارا میزتنێ ب دوماهی دهێت، شنوی ئەڤ چیکە دەردکەڤنە ژ دەرڤە و جلکان پیس دکەن، لەورا یا باشترە پشتی کریارا میزتنێ زەلاَم نیڤ خۆلەك هەتا خۆلەکەکێ خۆ بگریت و ب دەستێ خۆ ئەندامێ خۆ بگڤێشیت داکو ئەو چیکێن ماین ژی دەرکەڤن.

ئەو موییێن ل دەوروبەری ئەندامێن سێکسی یێن زەلاَمی هەین مفایەکێ ساخلەمیێ یێ مەزن هەیە. ژبەرکو ئەندامێن سێکسی یێن مرۆڤی ناکەڤنە بەر هەوایی و ڤەرێژێن خۆهێ ژی گەلەك یێن تێدا هەین، لەورا ئەڤ مویە رادبن ب مێژانا وێ خوهێ. هەروەسا ئەڤ مویە دبنە ئەگەر پیستێ گونان ب هەردوو رانان نەکەڤیت، ژبەرکو هەکە ئەڤ مویە نەبان داکو هەمی گاڤان لێکخشاندن دناڤبەرا هەردوو ران و پیستێ گوناندا رویدەت و دا سۆربن و مرۆڤ دا هەست ب سوتن و ئێشانێ کەت.

ژ لایەکێ دی، ڤە ڤان مویان مفایەکێ دی هەیە ژبۆ ئازراندنا ژنێ ب تایبەت دەمێ ئەڤ مویە ب ئەندامێ وی یێ سێکسی دکەڤن وەلێ دکەت هەست ب خۆشیەکا تایبەت بکەت. لێ هەر دەمێ مرۆڤ پاقژیا ڤان مویان پشتگوهـ بهاڤێژیت دێ تووشی تێکچوون و هەودانان بن ژبەرکو میکرۆب و زیندەوەرێن مشەخۆر ب سانەهی دشێن ل سەر مویان بژین و خۆ پێڤە بگرن. هەردیسان دڤێت زەلاَم ڤان مویان هەر ماوە بۆ ماوەی ب تراشیت.

ژن چەوا دێ سیستەمێ خۆ یێ زانێ پارێزیت؟

گرنگیدان ب ئەندامێن سێکسی یێن ژنێ ب زەحمەترە ژ ئەندامێن سێکسی یێن زەلامی ژبەرکو سیستەمێ وێ زانی هندەك ڤەرێژ دناڤ دا هەنە کو بەردەوام ماددەیێن شل درێژن و ئەگەر هات و ژنێ گرنگی ب پاقژیا ڤی سیستەمێ خۆ نەدا ئەڤ ڤەرێژە دێ بنە ئەگەرێ پەیدابوونا بێهنەکا پیس و نەخۆش.

ئەندامێ سێکسی یێ ژنێ کەرەستەکێ ترش درێژیت کو گەلەك جاران دبیتە ئەگەرێ سووتنا پیستی و دەمێ میز د ڤێ دەڤەرێ را دبوریت و هندەك چپك دمینە پێڤە بێهنەکا نەخۆش پەیدادکەن. هەردیسان بەشێ ژ درەڤە یێ ئەندامێ هندەك کەرەستەیێن دوهنی درێژیت و ئەڤ کەرەستەیە زوی هشك د بن و بێهن ژێ دهێت.

ژن ژی وەکی زەلامی دڤێت رۆژانە ئەندامێن خۆ ب ئاڤێ و سابینێ بشوت ب تایبەت ئەو ئەندامێن دکەڤنە ژ دەرڤە، لێ ئەندامێن ژناڤ دا ب تنێ ب ئاڤێ بشوت و ب چ رەنگان سابینێ بۆ وان دەڤەران ب کارنەئینیت چونکی دێ بیتە ئەگەرێ سۆربوون و سوتنا پیستێ وێ دەڤەرێ. پشتی هینگێ ژی یا باشترە ب کلینسەکا نەرم خۆ هشك بکەت.

هەر دەمێ ژنێ هەستپێکر بێهنەکا نەخۆش یا ژ ئەندامێن وێ دهێت پێدڤی ناکەت گولاڤ و ڤولانیان بکاربینیت بۆ نەهێلانا ڤان بێهنان ژبەرکو پشتی ماوەیەکی ئەڤ بێهنە دێ دژوارتر لێ هێت بەلکۆ یا پێدڤیە هەر ئێکسەر جلوبەرگێن خۆ بگوهۆڕیت و وێ دەڤەرێ باش بزانیت.

هەردیسان ل دەمێ پەیدابوونا هەر ئاریشەکێ یان هەودانەکێ یان گوهۆڕینەکێ د رەنگێ ڤی دەڤەرێ دا پێدڤیە بلەز سەرەدانا نوشدارەکا تایبەتمەند بکەت ژبۆ چارەسەکرنا وێ ئاریشەیێ یان نەخۆشیێ ژبەرکو ئەندامێن سێکسی یێن مرۆڤی گەلەك د هەستیارن ودەمێ نەخۆشیێن وان هەر ل دەستپێکێ نەهێنە چارەسەرکرن رەنگە نەخۆشی مەزنتر لێ بهێت و ب ڤەگریت.

بەشێ پازدێ:

دەرمان و خوارنێن شیانێن سێکسی یێن مرۆڤی چالاك دكەن

کەنگی مرۆڤ پێدڤی ب دەرمانێن چالاککەرێن سێکسی دبیت؟

بەردەوام ژن و مێر پرسیارا هندێ دکەن کا چ رێك هەیە شیانێن وان سێکسی بەرەڤ باشتر بچن یان چ جۆرێ خوارنێ هەیە هێزا مرۆڤی یا سێکسی زێدە بکەت. بەری ئەم بەرسڤا ڤێ پرسیارێ بدەین دڤێت ئاماژێ ب هندێ بکەین کاودانێن دەروونی و دلینی و ساخلەمیی یێن مرۆڤی رۆلەکێ گرنگ هەیە د کریارا سێکسی دا ب مەرجەکی هەکە ئەندامێن سێکسی یێن مرۆڤی د ساخلەم بن و چ ئاریشە نەبن و ڤەرێژێن هۆرمونان ژی ب دروستاهی کارێ بکەن و ئاستێ پێدڤی یێ هۆرمونان بەرهەم بینن.

هەردیسان گومان تێدا نینە کو د کاودانێن ئاسایی دا مرۆڤ پێدڤی ب خوارن و دەرمانێن چالاککەرێن سێکسی نابیت بەلکۆ ب تنێ ل وی دەمی بەحسێ ڤان تشتان دکەت دەمێ زەلام تووشی لاوازیا سێکسی دبیت و ژن ژی تووشی ساراتیا سێکسی بیت. ژبەر هندێ یا پێدڤیە بەری ئەم پەنایێ بەینە بەر ڤان کەرەستە و دەرمانان، دڤێت بێهن ڤەدانەکێ وەربگرین هەتاکو مرۆڤ بشێت چالاکیێن خۆ یێن دلینی و سێکسی وەکی بەرێ بزڤرینیت و هەست ب ئێمناهی و ئارامیێ دکەت.

ژ لایەکێ دی ڤە هندەك جاران ب شێوەیەکێ بەروەخت مرۆڤ تووشی لاوازیا سێکسی دبیت یان حەزا مرۆڤی ژبۆ ئەنجامدانا ڤی کاری کێم دبیت یان ژی دبیت حەز هەبیت و هەستێن وی ژی ب ئازریێن لێ شیانێن ئەنجامدانێ نەبن ب تایبەت دەمێ ژ لایێ جەستەیی ڤە یێ واستایی بیت یان بەری هینگێ هندەك خوارنێن ب دوهن و گران خاربن.

ب شێوەیەکێ گشتی چ خوارن نینن بشێن ڕاستەخۆ شیانێن مرۆڤی یێن سێکسی چالاك بکەن خو هەکە ئەو خوارن د زەنگین ژی ب تۆخمێ فسفوری وەکی ماسی و رۆبیان و جەرجیری. بەلکۆ ئەڤ خوارنە ب شێوەیەکێ نەئێکسەر و ڕاستەخۆ کارتێکرنێن ئەرێنی دکەنە سەر چالاکیێن مرۆڤی یێن سێکسی.

ل ڤێرێ مەرەم ئەو نینە کو خوارنێ چ کاریگەری یان مفا ل سەر کریارا سێکسی نینە لێ دڤێت مرۆڤ ل دویف پێدڤیا لەشێ خۆ خوارنێ بخوت و دڤێت ب کێمی دوو دەمژمێر بوری بن ل سەر خوارنێ پشتی هینگێ مرۆڤ کریارا سێکسی ئەنجامبدەت ژبەرکو پشتی ڤی ماوەی تا ڕادەیەکی کریارا هەرسکرنێ دێ ب دوماهی هێت و زڤڕوکا خوینێ ژی

دێ چالاکیێن خۆ ل گشت بەشێن دی یێن لەشی کێم کەت و بۆ هەر ڕویدانەکێ دێ یا ئامادە بیت.

هەردیسان نابیت ژبیر بکەین کو ژبلی ئەو دەرمانێن چالاکیێن مرۆڤی زێدە دکەن، هندەك دەرمانێن دی یێن هەین بەروڤاژی ڤێ چەندێ کار دکەن و شیانێن مرۆڤی یێن سێکسی کێم دکەن وەك دەرمانێن دهێنە بکارئینان ژبۆ چالاککرنا کریارا میزتنێ یان ئەو دەرمانێن دهێنە بکارئینان بۆ فشارا خوینێ یا بلند یان فشارا خوینێ یا نزم.

ئەرێ خوارنێ کاریگەری ل سەر شیانێن سێکسی یێن مرۆڤی هەیە؟

خوارن دهێتە هەژمارتن زێدەرێ دابیکرنا تێهنێ بۆ لەشێ مرۆڤی داکو بشێت گشت فرمانێن خۆ یێن جۆراوجۆر ب شێوەیەکێ دروست ئەنجامبدەت و فرمانێن سێکسی ژی ئێکە ژ ڤان فرمانان یێن کو سیستەمێ زانێ یێ مرۆڤی پێ ڕادبیت. گومان تێدا نینە کو خوارنا باش و ب مفا و ساخلەم هاریکاریا مرۆڤی دکەت کریارا سێکسی ب شێوەیەکێ باشتر ئەنجام بدەت، زێدەباری بەرهەم ئینانا تۆڤی و کریارا پیتاندنێ و بەرهەم ئینانا زارۆکان و خۆلا هەیڤانە ل دەڤ ژنێ و دووگیانبوون و ژدایکبوونا زارۆیێن نوی.

ئەڤ هەمی فرمان و کاودانێن سێکسی دشێن ب شێوەیەکێ باشتر بهێنە ئەنجامدان ئەوژی هەکە مرۆڤی هندەك خوارن و ڤەخوارنێن تایبەت و هندەك جۆرێن گیایی و کەسکاتی و فێقی و دانودکانی بخۆت ژبەرکو ئەڤ خوارنە دبنە ئەگەر هێز و چالاکیێن مرۆڤی یێن سێکسی تا ڕادەیەکی باشتر لێ بهێن بێی کو پێدڤی بکارئینانا دەرمان و حەبکان بیت ب تایبەت حەبکێن ڤیاگرایێ.

ئێك ژ ئەگەرێن سەرەکی یێن پەیدابووان ئاریشەیا لاوازیا سێکسی ل دەڤ ژن و مێران ئەوە کو خوارنا وان نە یا ساخلەم و تەمامە، و شیانێن سێکسی یێن مرۆڤی باشترین بەلگەیە ل سەر ساخلەمی و هێزا لەشی و چالاکیێن وی ب شێوەیەکێ گشتی.

ئەو خوارن و کەرستە چنە یێن چالاکیێن سێکسی یێن مرۆڤی بهێز دکەن؟

ل ڤێرێ ئەم دێ بەحسێ هندەك وان خوارن و کەرستەیان کەین یێن دبنە ئەگەرێ چالاککرنا شیانێن مرۆڤی یێن سێکسی:

1. ڤیتامین

ڤیتامینان رۆلەکێ گرنگ هەیە د کریارا سێکسی دا ژبەرکو هندەك جۆرێن ڤیتامینان هەنە چالاکیێن مرۆڤی یێن سێکسی ب شێوەیەکێ باش زێدە دکەن، ئەو ڤیتامینێن پەیوەندی ب ڤێ چەندێ ڤە هەی ئەڤەنە:

ڤیتامین B

ڤیتامینێن گروپێ بی B پتر ژ هەمی توخمێن دی یێن خۆراکی حەز و شیانێن مرۆڤی یێن سێکسی زێدە دکەن، لەورا ئەو کەسێن ئاریشە هەین ژ لایێ لاوازیا سێکسی ڤە پێدڤیە سیستەمەکێ خوارنێ یێ زەنگین یێ پێکهاتی ژ ڤیتامینێن B بکاربینن ژبەرکو کێمبوونا ئێك ژ ڤان ڤیتامینان دشێت بەرهەمێ ڤەرێژێن سێکسی کێم بکەت. ئەڤ ڤیتامینە ژی ژ کومەکا ڤیتامینێن دی پێکدهێت کو ل ڤێرێ ئەم دێ بەحسێ هەر جۆرەکی و کا دناڤ چ خوارن دا هەیە کەین:

ڤیتامین B1 یان ژی "سیامین": ئەڤ ڤیتامینە یێ دناڤ بەرهەمێ دانودکاکی دا هەی وەك گەنم و جەهـ و گەنمەشامی یێن هویرکری یان نەهویرکری بێی کو قەلپێ وان یێ دەرەکی بهێتە ڕاکرن. هەردیسان دناڤ باقلەمەنی و باهیڤ و گیز و ماسی و ماست و پتریا کەسکاتی دا هەیە.

ڤیتامین B2 یان ژی "ڕایبوفلاڤین": ئەڤ ڤیتامینە دناڤ کەسکاتی یێن بەلگ دا یێ تەڕ هەیە وەك کەرەفس و جەرجیر و کەلەمی، هەردیسان دناڤ شیرو بەرهەمێن وی دا.

ڤیتامین B3 یان ژی "نیاسین": ئەڤ ڤیتامینە یێ دناڤ باقلەمەنیێن هشك و سپیناغ و گێزەر و گوشت و مێلاك و ماسیان دا هەیە.

ڤیتامین B5 یان ژی "بانتوسینیك": ئەڤ ڤیتامینە یێ دناڤ کەسکاتیێ تەڕ و باقك و فولا سودانی و گوشت و دانودکاك و شیرو بەرهەمێن وی دا هەیە.

ڤیتامین B6 یان ژی "بیریدوکسین": ئەڤ ڤیتامینە یێ دناڤ کەسکاتی یێ ب بەلگ و مێلاك و دانودکاك و شیرو بەهەمێن وی و باقلکێن هشکدا هەیە.

ڤیتامین بیوتین: ئەڤ ڤیتامینە دناڤ پتریا کەسکاتیێ و فێقیێ تەڕ و هێك و مێلاکێ دا هەی.

ڤیتامین B9 یان ژی "ترشێ فولیك": ئەڤ ڤیتامینە دناڤ پتریا كەسكاتییێ ب بەلگادا هەیە ب تایبەت سپیناغ و خەس و شیرو بەرهەمێن وی دا هەیە.

ڤیتامین B12: دناڤ بەرهەمێن گیانەوەری دا هەیە وەك گوشت و مێلاكێ.

ڤیتامین A

ڤیتامین A یێ گرنگە بۆ ڤەرێژا پرۆستات و هەردوو گونان، هەردیسان ئەڤ ڤیتامینە خۆلا هەیڤانە ل دەڤ ژنێ رێكدئێخیت و یێ گرنگە ژبۆ جوانیا ژنێ ژی ژبەركو كێمبوونا وی دناڤ لەشی دا دبیتە ئەگەرێ هشكبوونا پیستێ لەشی و شەقبوونا وی. ڤەكۆلین دیار دكەن ئەڤ ڤیتامینە یێ گرنگە بۆ گەشەكرنا ملێ مالبچویكی و دویر نینە دەمێ برا وی دناڤ لەشێ ژنێ دا كیم دبیت ئەو تووشی نەخۆشیا پەنجەشێرا ملێ مالبچویكی بیت.

ئەڤ ڤیتامینە دناڤ زەیتا مێلاكا نەهەنگێ شین و پتریا كەسكاتییێن تەر و رەنگ كەسك و زەر دا هەیە، ب تایبەت گێزەرێ، هەردیسان دناڤ هندەك جۆرێن فێقی ژی هەیە وەك مژمژە و مانگو و رتابێن زەر.

ڤیتامین H

ئەڤی ڤیتامینی چ كارتێكرنێن ئەرێنی ل سەر حەزا مرۆڤی یا سێكسی ناكەت هەكە ب برەكا مەزن نەهێتە خارن، ئەڤ ڤیتامینە دبیتە ئەگەرێ نەهێلانا نەزوكیێ ل دەڤ زەلامان ژبەركو كاریگەریەكا مەزن یا ل سەر دروستكرنا ئاڤا زەلامی و تۆڤی. ئەڤ ڤیتامینە دناڤ زەیتێن روەكی و كەسكاتییێن ب بەلگ ب تایبەت خەس و جەرجیر و سپیناغێ دا هەیە زێدەباری گەنمی و فولا سودانی و زەركا هێكێ و شیری.

ڤیتامین G

ئەڤ ڤیتامینە ژی یێ گرنگە بۆ لەشێ مرۆڤی و كێمبوونا وی دبیتە ئەگەرێ بەربوونا خوینێ ل دەڤ ژنێ و ئێشانێ. هەروەسا ئەڤ ڤیتامینە دناڤ لەیمون و پرتەقال و موز و فراولە و سێڤ و گێزەر و باجانك و كەسكاتی یێ تەر دا هەیە.

2. خوییێن کانزایی

خوییێن کانزایی رۆلەکێ گرنگ هەیە ژبۆ ئاڤاکرنا لەشێ مرۆڤی و پاراستنا سلامەتیا وی ب شێوەیەکێ گشتی، هەردیسان ب شێوەیەکێ نەئێکسەر کاریگەریەکا ئەرێنی ل سەر چالاکییێن مرۆڤی یێن سێکسی ژی یێن هەین.

ئێك ژ گرنگترین خوییێن کانزایی یودە. ئەو ژنێن برا یودێ دناڤ لەشێ وان دا یا کێم بیت هەست ب ئازراندنێن سێکسی ناکەن و ئاریشە د ژڤانێن خۆلا هەیڤانە دا یێن هەین و دەمێ دکەڤنە د خۆلێ ژی دا سەرێ وان د ئێشیت.

ئەڤ خوییە دناڤ ماسی و زەیتێن ماسییان و خوارنێن دەریایی دا یێن هەین، هەروەسا دناڤ پیڤاز و گێزەر و جەرجیر و تۆڤکان دا یا هەی.

3. فێقی و کەسکاتی

جەرجیر: خوارنا بەلگێن جەرجیری یان ڤەخوارنا شەربەتا وێ حەزا مرۆڤی ژبۆ ئەنجامدانا کریارا سێکسی گەلەك بهێز دکەت ژبەرکو رێژەیەکا باش یا ڤیتامین A و تۆخمێ ئاسنی یێ دناڤ دا هەی.

تری: تری دبیتە ئەگەرێ پاقژکرنا زڤرۆکا خوینێ ژ پاشەرۆکێن پیس و د هەمان دەم دا شیانێن دەماران بۆ گەهاندنا پەیامێن دەماری و بەرسڤێن وان بلەزتر لێ دکەت.

پیڤاز: پیڤاز هەستێن سێکسی د ئازرینیت و خۆلا هەیڤانە ل دەڤ ژنێ ب سانەهی لێ دکەت. پیڤاز دشێت حەزا سێکسی ل دەڤ مرۆڤی بهێزتر لێ بکەت ئەگەر بهێتە کەرکرن ودناڤ خەلێ دا بهێتە نقووم کرن.

گەنم: دنکێن گەنمی یێن ڤەلپێ وان نەهاتیە ژێڤەکرن زەنگینترین ژێدەرن ب ڤیتامین H کو دبیتە ئەگەرێ ئازراندنا هەستێن سێکسی یێن مرۆڤی. هاریکاریا دروستکرنا تۆڤی و چالاککرنا شیانێن پیتانێ ل دەڤ زەلامان و نەهێلانا نەزوکیێ دکەت. هەردیسان ئەڤ دندکە د زەنگینن ب ڤیتامین B1 کو ڤەرێژا پرۆستاتێ چالاك دکەت.

قەسپ: رتاب یان قەسپ شیانێن سێکسی یێن مرۆڤ زێدە دکەن ب تایبەت ئەگەر دگەل شیری یان دارچینێ بهێنە خوارن.

گێزەر: ڤێزەر یا زەنگینە ب ڤیتامین A ب تایبەت گێزەرا زەر، ئەڤ ڤیتامینە ژی خانەیێن سێکسی یێن زەلامی کو تۆڤە و یێن ژنێ کو هێکن چالاك دکەت.

کەرەفس: زەیتا کەرەفسێ دشێت کاودانێن لاوازیا سێکسی ل دەڤ مرۆڤی چارەسەر بکەت. هەردیسان دبیتە ئەگەرێ چارەسەرکرنا تێکچوونێن خۆلا هەیڤانە ل دەڤ ژنێ.

خەس: خەس ئێکە ژ کەسکاتییێن هەرە باش یێن شیانێن مرۆڤی یێن سێکسی زێدەدکەت، مسرێ یێن کەڤن دگوتێ "رۆەکێ پیتاندنێ". دناڤ زەیتا خەسێ دا ڤیتامین H هەیە کو ل دەڤ زەلامان باشترین چارەسەرە بۆ ئاریشەیا نەزوکیێ و ل دەڤ ژنان ژی ناهێلیت زارۆك بەری وەختێ خۆ ژدایك بیت یان زارۆك ژبەر بچیت.

هنگڤینێ رەسەن: هنگڤین خورانەکا هەرە باشە بۆ لەشی ب تایبەت ژبۆ سیستەمێ زانێ یێ مرۆڤی و دبیتە ئەگەرێ چالاککرنا حەزا سێکسی ل دەڤ مرۆڤی ژبەرکو چەندین کەرەستەیێن هۆرمونی و ترشێ ئەسپارتك و ڤیتامین H یێ دناڤ دا.

ژێدەر

پەرتووکێن عەرەبی:

1. د. ايمن محمد عادل. الاضطراب الجنسي عند المراة و الرجل. مكتبة النافذة. 2007.
2. كريمة البهجورى. الموسوعة الجنسية. مكتبة هلال. 2010.
3. د. فوزية الدريع. مليون سؤال في الجنس، جزء الاول. منشورات الجمل. 2006.
4. د. فوزية الدريع. مليون سؤال في الجنس، جزء الثاني. منشورات الجمل. 2006.
5. رشاد على عبد العزيز موسى. تساؤلات حول التحرش والاغتصاب الجنسى والعطر والجاذبية الجنسية. عالم الكتب للنشر والتوزيع. 2009.
6. كمال أبو العينين. الكفاءة الجنسية، ماذا تأكل لرفع كفاءتك الجنسية. دار الأمير للثقافة والعلوم.2004 .
7. عيسى الشماس. الجنس و التربية الجنسية. :دار معد للطباعة والنشر والتوزيع. 2000.
8. خليل جنش البدوي. الشذوذ الجنسي أسبابه - أمراضه - أشهر الجرائم الجنسية. دار علاء الدين. 2006.

پەرتووکێن ئینگلیزی:

1. King Holmes. (2000). Sexually Transmitted Diseases. 4th Ed. McGraw-Hill. New York.
2. Kent M. (2010). Schaum's Outline of Human Anatomy and Physiology. 3rd Ed. McGraw-Hill. New York.

مالپەرێن ئەنترنێتێ:

1. www.wikipedia.com
2. http://aljens.info.com
3. /http://www.hayah.cc/forum/104
4. http://zawaj.createboard.net/f8-montada
5. http://fatwa.islamweb.net/fatwa/index.php?page=showfatwa&Option=FatwaId&Id=121586
6. /http://www.4women.co/f44